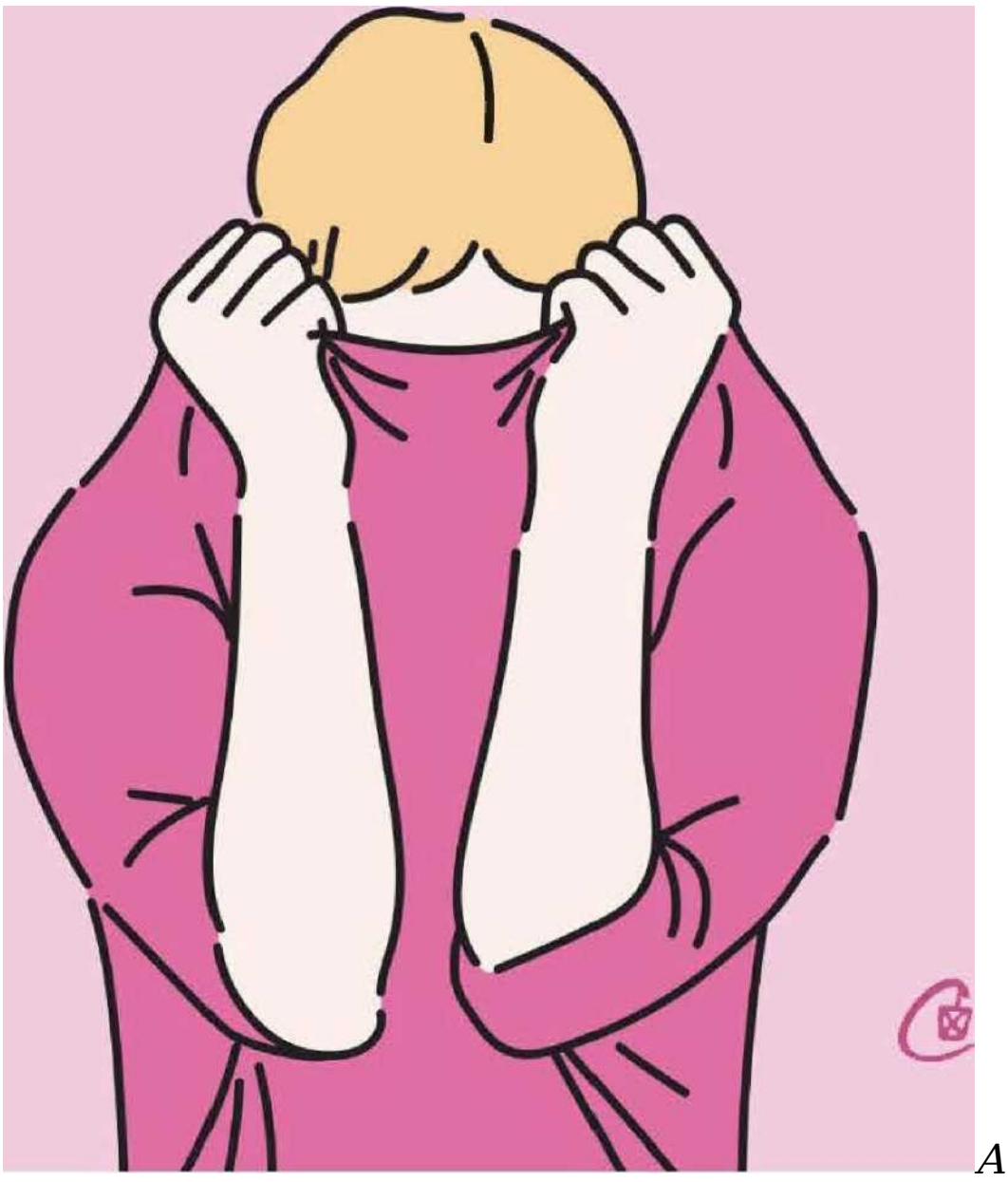
O lectură captivantă şi incitantă pentru oricine
se luptă cu urmările ruşinii cronice.

Dr. Douglas Tataryn

A.J. BOND

Inconfortabil

Ce este ruşinea şi cum putem scăpa de ea



A.J. BOND locuieşte în Toronto şi este scriitor, regizor de film şi educator al ruşinii. Fiind homosexual şi având o carieră în actorie încă din copilărie, A.J. nu este deloc străin de ruşine. După ce cu câţiva ani în urmă, în timpul terapiei, a trecut printr-o „revelaţie a ruşinii" care i-a schimbat viaţa, A.J. s-a dedicat educării celor din jur cu privire la această „emoţie dominantă". A tinut numeroase cursuri de educatie a rusinii şi sedinte individuale de mentorat. Din partea Center for Healing Shame din Berkeley a obţinut certificatul de specialist în vindecarea ruşinii şi în Comunicare nonviolentă şi Relaţionare autentică. De asemenea, este gazdă a podcastului *Discomfortable,* unde explorează ruşinea şi alte emoţii dificile.

Accesează discomfortable.net pentru a lua legătura cu A.J. Bond.

ALINA IACOB a absolvit secţia de Literatură Universală şi Comparată – Limba şi Literatura Rusă a Facultăţii de Litere din Bucureşti, apoi masteratul de Studii Culturale Slave. Este pasionată de literatură şi cinematografie, iar din 2020 traduce pentru Curtea Veche Publishing.

A J. BOND

Inconfortabil

Ce este ruşinea şi cum putem scăpa de ea

Traducere din engleză de

ALINA IACOB

părinţilor mei

Introducere

Citeşte mai întâi aici

SALUT!

Dacă citeşti aceste rânduri, îmi închipui că eşti un om curajos*

Nu încerc să mă dau bine pe lângă tine* Cred sincer că mulţi oameni n-ar avea curajul să citească această carte. De ce? Pentru că... le-ar fi ruşine.

Am făcut tot ce ne-a stat în putinţă când am lucrat la designul cărţii şi când i-am ales titlul, astfel încât să nu te ruşinăm (prea mult), dar cred că oricum ai fost nevoit să treci printr-o serie de obstacole până să ajungi în acest punct. Poate că doar pentru a lua cartea de pe raftul librăriei sau pentru a o înmâna la casă ai fost nevoit să depăşeşti o eventuală ruşine. Sau poate că a trebuit să depăşeşti ruşinea de a deschide această carte în metrou sau într-o cafenea. Sau potenţiala ruşine de a-i cere partenerului să ţi-o cumpere cadou pentru ziua de naştere. Poate a fost vorba despre ruşinea de a o *oferi* partenerului drept cadou pentru ziua de naştere (aici aprob). Oricare ar fi fost actul de curaj de care ai dat dovadă, sunt impresionat şi entuziasmat că ai ajuns aici.

Şi înţeleg perfect. Chiar şi până în ziua

de astăzi, după ani de zile în care am lucrat la gestionarea acestei emoţii, încă mă străbate un scurt fior de ruşine atunci când cineva mă întreabă cu ce mă ocup, iar eu stau să mă gândesc dacă e cazul să dezvălui şi faptul că sunt un educator al ruşinii autoproclamat.

„Ce este un educator al ruşinii?” sunt întrebat adesea.

„Nu sunt foarte sigur”, admit eu. „Eu l-am inventat.”

Şi e adevărat. Tocmai ce am inventat denumirea asta. Dar în mintea mea, un educator al ruşinii e practic un educator al sexului, cu excepţia faptului că nu educăm oamenii în legătură cu sexul, ci cu ruşinea. Până la urmă, deşi e clar mult mai puţin sexy, cred că educaţia ruşinii este la fel de importantă ca educaţia sexuală. Ruşinea este de departe cea mai importantă forţă din viaţa noastră, pe care noi, ca societate, tindem să o ignorăm cel mai mult. Iar asta nu e o coincidentă! Ruşinea face ca lucrurile să stea aşa! Iată de ce cred că toti am avea de câştigat învăţând câte j j O j ceva despre fundamentele ruşinii. Cu cât înţelegem mai bine ruşinea, cu atât influenţa ei asupra noastră este mai mică.

Nu am fost mereu un educator al ruşinii. Asta e o j chemare relativ nouă, pe care m-am hotărât să o urmez după ce mi-a devenit clar că obsesia mea pentru ruşine nu e doar o fază

trecătoare – se simte ca ceva mai mult, ca un scop. Fundalul meu profesional este legat de scenaristică şi cinematografie, două zone media pe care le ador. Niciuna dintre acestea nu mi-a oferit însă senzaţia de sens şi motivaţie pe care a trezit-o în mine misiunea de a demistifica ruşinea. Acum câţiva ani, la o şedinţă de terapie, am avut o „revelaţie a ruşinii”, iar acesta e cel mai profund lucru care mi s-a întâmplat vreodată şi, în egală măsură, realizarea de care sunt cel mai mândru. A fost un moment care mi-a schimbat viaţa în mod pozitiv într-o aşa măsură, încât simt că nu pot să nu împărtăşesc asta cu tine şi cu toată lumea. La început, această revelaţie m-a inspirat să citesc o grămadă de cărţi despre ruşine. Dar apoi am început să călătoresc prin lume într-o misiune spirituală de tipul *Mănâncă, roagă-te, fie-ţi ruşine* şi am participat la toate atelierele de gestionare a ruşinii pe care le-am găsit (nu sunt aşa multe). Şi aproape pe nesimţite am obţinut şi un certificat din partea Center for Healing Shame de la Berkeley.

Revelaţia de la care a pornit totul, această epifanie care mi-a schimbat viaţa, a fost similară altor astfel de trăiri, despre care omenirea aminteşte încă de la începuturi. Se poate întâmpla din diverse motive şi poate lua diverse forme. Unii oameni resimt acest moment într-o manieră

religioasă, la alţii se petrece în cheie spirituală sau, aşa cum a fost şi în cazul meu, printr-o formă de terapie (lucru pe care îl recomand cu căldură). Sau poate surveni într-un moment cu mare încărcătură – poate o experienţă similară morţii clinice, după consumul unor droguri foarte puternice sau prin influenţa unei noi culturi, perspective sau relaţii. Unii oameni ajung oarecum acolo după criza vârstei mijlocii, după o tragedie sau chiar din pură exasperare ori din cauza epuizării.

Oricum s-ar petrece această revelaţie, este un act curajos prin care ne putem transcende vechile valori, ideile preconcepute şi iluziile, pentru a dobândi o viaţă mai autentică, autonomă şi cu legături interumane mai puternice. Este un fel de renaştere – o schimbare a valorilor culturale şi o transformare a identităţii. Interesant este totuşi faptul că, în ciuda unui sentiment adânc de schimbare în care individul este învăluit, întreaga călătorie pare a fi întotdeauna o întoarcere la sine. De fapt, este vorba să ne acceptăm *adevărata* identitate. Identitate pe care de fapt am avut-o mereu (în mod secret, sub toate măştile, identităţile şi strategiile pe care le-am adoptat de-a lungul vieţii pentru a simţi că meritǎm să fim acceptaţi). Deci este un fel de întoarcere acasă. Şi, de fapt, atunci când încetăm să fim cine *nu* suntem cu

adevărat, nu ne schimbăm prea mult (dacă asta are vreun sens).

întâlnesc multi oameni care au avut versiuni mai

>

mărunte ale acestei revelaţii în una sau mai multe perioade ale vieţii lor, dar care, în opinia mea, nu duc această şansă pe cât de departe ar putea. Spre exemplu, poate că ai reuşit să renunţi la valorile neautentice care îţi fuseseră impuse de familie, la relaţia toxică care te ţinea ostatic, la tot felul de convingeri înguste care te ţineau pe loc, la jobul care nu îţi permitea să evoluezi, la religia care te orbea, la inhibiţiile pudice care nu te lăsau să simţi plăcerile vieţii şi tot aşa (consider că fiecare dintre acestea este o mică revelaţie de sine stătătoare). Dar poate că nu ai realizat pe deplin în ce măsură întreaga cultură în care trăieşti te controlează în exact acelaşi mod, alături de identitatea pe care o afişezi şi de viziunea asupra realităţii de care te agăţi.

Deşi sunt mai multe drumuri care pot duce mai mult sau mai puţin în aceeaşi direcţie, pentru mine adevărata cheie a tuturor acestor revelaţii este ruşinea. Ruşinea este instinctul care ne explică de ce avem nevoie de o astfel de revelaţie, de ce este dificil să ajungem la ea şi de ce momentul final te încarcă cu atâta putere.

În primul şi în primul rând, ruşinea este o emoţie, iar emoţiile ne ajută să trăim o

viaţă plină de motivaţie, de legături interumane şi de nevoia de protecţie. Fără emoţii, probabil că nu am *face* majoritatea lucrurilor pe care le facem. Pentru că nu am *vrea* să le facem. Emoţiile ne oferă recompense, pedepse şi dorinţe, iar toate acestea ne stimulează să acţionăm, să ne stabilim scopuri şi să trăim o viaţă plină de sens. Fără emoţii, probabil că am sta şi am medita toată ziua până am muri de sete.

Emoţiile sunt un element fundamental a ceea ce suntem. Iar ruşinea e fără îndoială cea mai puternică forţă de motivaţie pe care o avem. Fără ruşine, nu near păsa prea tare de... noi înşine! Sau de cei din jur. Şi dacă nu ne-ar fi păsat aşa tare de noi înşine sau de cei din jur, nici măcar nu am fi supravieţuit, şi cu atât mai puţin nu am fi prosperat până în punctul în care să fi luat în stăpânire întreaga planetă (spre binele sau nenorocirea acesteia). Printre altele, tot ruşinii îi datorăm şi faptul că noi ca specie avem abilitatea incredibilă de a ne adapta şi de a coopera în masă. Dar ruşinea nu primeşte niciun credit pentru toate aceste lucruri, pentru că nici nu îşi doreşte. Ruşinea preferă să opereze nevăzută. De aici îşi trage mare parte din puterea pe care o are.

Dar să trăim fără să fim constienti de ruşine este ca j ? ?

şi cum am juca baseball fără să ne dăm seama că e doar un joc. Ca şi cum a juca baseball ar fi în mod obiectiv decizia „corectă”, *singura* decizie corectă. Cu o astfel de mentalitate, toate celelalte sporturi ar părea „greşite” sau „nocive”. De fapt, se poate ajunge în punctul în care toată lumea aflată dincolo de terenul de Joc dispare.

O revelaţie a ruşinii este momentul în care îti dai seama că baseballul este doar un Joc între multe altele. Este momentul în care îti dai seama de natura arbitrară a regulilor, momentul în care vezi pentru prima oară că porţi o uniformă şi începi să pătrunzi realitatea mai largă din afara terenului. Descoperi că nu eşti în mod inerent un Jucător pe poziţiile de *outfield.* îţi dai seama că poţi, teoretic, să joci de pe orice poziţie vrei. Sau să îţi creezi propriul joc de la zero, cu propriile reguli.

Am crescut crezând că regulile terenului de baseball pe care am Jucat sunt în mod obiectiv „corecte” şi „adevărate”, pentru că stă în natura noastră să gândim aşa. Ne-am înşelat pe noi înşine şi i-am înşelat pe cei din jur, pentru că exact asta era necesar să facem pentru a supravieţui timp de milioane de ani în echipe de baseball cooperante. Acesta e rolul ruşinii. Dar acum, în lumea modernă, avem şansa să deconstruim acest motivator emoţional pentru a debloca şi pentru a extinde un nou meniu de

posibilităţi, lărgindu-ne concepţia asupra realităţii ca să avem o stare de bine mult mai pronunţată.

Pentru a înceta să ne mai lăsăm înşelaţi, este important să începem să gândim cu propria minte. De aceea vreau să scot în evidenţă faptul că această carte reprezintă percepţia *mea* asupra lucrurilor. împărtăşesc cu tine aceste informaţii pentru că îmi doresc să simţi şi tu câteva dintre lucrurile plăcute pe care le-am trăit după ce am avut revelaţia ruşinii. Viaţa mea a devenit mai bună prin aceste cunoştinţe şi sper că va fi la fel şi în cazul tău. Dar suntem cu totii diferiţi. Poate că tu

vei fi nevoit să o iei pe o cu totul altă cale. Şi, în ultimă instanţă, doar tu îţi poţi da seama care este cea potrivită! Şi deşi sper că vei urmări cu atenţie şi cu receptivitate ceea ce am de spus în capitolele care urmează, sper că vei trece ceea ce citeşti prin filtrul propriilor experienţe şi că te vei folosi de propria gândire pentru a hotărî dacă lucrurile acestea au vreo valoare pentru tine. Ele sunt de valoare pentru cineva, de asta sunt sigur, dar numai tu poţi şti dacă eşti acel cineva.

De asemenea, este important să punctez că aproape întreaga carte înfăţişează un model mental. Adică o reprezentare a realităţii simplificată şi organizată sub forma unei structuri teoretice, astfel încât

să poată fi mai uşor asimilată. Astfel, totul aici este subiectiv. Nu am vrut să scriu o lucrare exhaustivă despre ruşine; sunt doar nişte moduri de a regândi ruşinea, care mie mi-au fost de mare ajutor. Oricât de bine informat încerc să fiu, eu – la fel ca toată lumea – am o perspectivă limitată şi câteva unghiuri moarte. Aşa că, dacă nu este precizat altfel, poţi să consideri că fiecare propoziţie începe cu „Eu cred că” sau „Din experienţa mea”. Nici nu mă consider expert în ruşine (ceea ce în sine este câteodată o sursă de ruşine pentru mine). Nu sunt om de ştiinţă, psiholog sau psihoterapeut. Eu doar studiez ruşinea. Sunt doar un învăţăcel foarte entuziast şi obsesiv, care s-a gândit la ruşine în absolut fiecare zi din ultimii cinci ani, dar

3

ca

re

ră

m

ân

e

u

n

în

vă

ţă

ce
l.
Şi
da
că
ex
ist
ă
vr
eu
n
pr
of
es
or
sa
u
„e
xp
er
t”
în
ru
şi
ne
pe

ca
re
să
îl
re
co
m
an
d
ca
g
hi
d
în
că
lă
to
ri
a
ru
şi
ni
i,
ac
es
ta

cr
ed
că
tr
eb
ui
e
să
fie
u
n
pr
of
es
io
ni
st,
cu
m
ar
fi
u
n
te
ra
pe

ut

.

Ruşinea este o forţă profundă şi foarte puternică, care poate deveni foarte uşor copleşitoare atunci când nu este gestionată cu atentie. M-ar linişti să ştiu că lucrezi alături de un profesionist calificat în încercarea de a-ţi înţelege ruşinea, dacă ai această posibilitate. Până la urmă, chiar şi revelaţia mea referitoare la ruşine s-a petrecut în cadrul terapiei, deci nu cred că există vreo cale mai bună. Ruşinea este strâns legată de j o traumă şi de răspunsul luptă-sau-fugi în faţa unei ameninţări – două dintre cele mai puternice mecanisme de apărare ale corpului uman, care au puterea de a-ţi remodela creierul într-un sens cât se poate de propriu şi de a-ţi pune la pământ întregul sistem nervos. Trauma este ceva foarte serios, dar un terapeut te poate ajuta să îţi croieşti un drum în siguranţă prin hăul ruşinii. Totuşi, dacă ajutorul unui terapeut nu este o opţiune, poţi încerca să citeşti această carte alături de un prieten în care ai încredere. Sentimentul de apropiere poate să fie un remediu bun pentru ruşinea care ar putea ieşi la suprafaţă.

Ultimul lucru pe care vreau să îl evidenţiez înainte să continuăm e faptul că ruşinea nu este ceva rău. Am tendinţa să folosesc termeni peiorativi atunci când vorbesc despre ruşine, dar adevărul este că

ruşinea reprezintă o parte naturală şi benefică a experienţei umane. Ruşinea ne protejează, ruşinea ne învaţă lucruri şi ne pune faţă în faţă cu ceea ce este cu adevărat important pentru noi. De fapt, fără ruşine cred că nici nu am fi capabili de empatie – sunt două fete ale aceleiaşi monede. Avem *nevoie* de ruşine, deci scopul nu este să scăpăm de ea, nici să încercăm să *nu* o mai simţim. Niciuna dintre aceste soluţii nu este realistă sau benefică. Principala problemă cu ruşinea este ce să facem cu ea atunci când apare. Cum reacţionăm în faţa ei, cum o explicăm, cum o ascundem şi cum o interpretăm greşit. Aşa că scopul nostru este să o acceptăm, să o *simţim* şi să vorbim deschis despre ea, astfel încât să o demistificăm şi să învăţăm să o gestionăm cât mai eficient şi mai benefic cu putinţă.

Ca punct de plecare, în prima parte a cărţii voi rezuma fundamentele a ceea ce am ajuns să înţeleg despre ruşine, de ce o simţim şi cum funcţionează. Aici facem educaţia ruşinii, tot ce trebuie să ştii despre această „emoţie dominantă”. în încercarea de a păstra tonul acestor teorii fundamentale într-o notă amuzantă şi ca să te identifici mai uşor cu ele, am presărat de-a lungul cărţii diverse povestiri-cheie legate de propria călătorie în lumea ruşinii. Chiar dacă poate că nu o să te identifici în mod

direct cu un copil cu aspiraţii de vedetă care încă nu şi-a întins aripile, concluziile la care am ajuns prin toate aceste experienţe sunt surprinzător de universale. Includ aici propriile experienţe, deoarece sunt de părere că, pentru a porni orice fel de discuţie însemnată despre ruşine, trebuie să îţi pui pielea la bătaie.

în partea a doua vom aduce în discuţie conflictul dintre ruşine şi autenticitate – un loc propice pentru dezvoltarea a tot felul de strategii de viaţă greşite, cum sunt reprimarea şi narcisismul. Apoi, le vom con trap une acestor strategii alternative mai sănătoase, precum meditaţia şi integritatea. Această secţiune a cărţii va coborî mai adânc în partea întunecată a ruşinii, scoţând la lumină subiecte incomode precum inferioritatea, pedeapsa, victimizarea şi – probabil cel mai incomod dintre toate – familia. Pentru a fructifica din plin conţinutul acestei cărţi, va trebui să mi te alături şi să resimţi o anumită doză de ruşine pe parcurs. Dar să nu-ţi fie teamă, vom reveni în siguranţă la liman cu ajutorul unor contramăsuri proactive împotriva ruşinii – precum puterea alegerii conştiente, valorile, egalitatea şi discursul în perspectivă.

în partea a treia vom discuta despre ce înseamnă să ne simţim inconfortabil cu ruşinea, astfel încât să putem lucra cu ea în

moduri noi şi motivante. Vom examina şi multe dintre „opusurile” ruşinii – practici foarte puternice precum curiozitatea, empatia şi iubirea de sine. Această secţiune a cărţii te va ajuta să transformi ruşinea din ceva „toxic” în ceva „benefic”, astfel încât să te poţi ghida în propria călătorie de acceptare de sine, a cărei destinaţie finală este revelaţia ruşinii. Nu pot întări îndeajuns influenţa pe care ruşinea o are asupra tuturor oamenilor şi tuturor lucrurilor din viata noastră, aşa că nu este vreo exagerare să spunem că, învăţând să înţelegem ruşinea, să o gestionăm şi să ne-o însuşim, deprindem una dintre cele mai eliberatoare abilităţi cu putinţă.

Aşadar, să începem!

PARTEA 1

Educaţia ruşinii ' f

Despre ruşinea mea

„MAI BINE MOR DECÂT SĂ FIU GAY.”

îmi amintesc că gândeam aşa la vârsta de 13 ani, în timp ce stăteam pe bancheta din spate a maşinii familiei. Nu mai ştiu încotro mergeam, poate că ne întorceam de la şcoală, dar cred că îmi aduc aminte strada pe care eram. Tenth Avenue din Vancouver, o străduţă suburbană foarte drăguţă, căptuşită pe stânga şi pe dreapta de nişte tulipani gigantici, care străbate cartierul Point Grey, tipic pentru pătura de sus a clasei mijlocii. Nu cred că e întâmplător că acest gând mi-a venit în minte tocmai într-un cadru aşa idilic, înconjurat de fraţii şi părinţii mei, în siguranţa autovehiculului familiei. Totul simboliza ceea ce credeam că aveam să pierd dacă „mi-aş fi permis" să fiu acest lucru ruşinos: gay.

Criza asta luase naştere cu câteva zile

înainte, pe când eram în autobuz cu o gaşcă de copii din trupa de teatru care locuiau în acelaşi cartier cu mine şi ne

> > îndreptam spre cursul de actorie la care mergeam săptămânal şi care avea loc în centru. îmi amintesc că îi auzeam pe ceilalţi copii vorbind în jurul meu, când unul dintre ei a proclamat: „Dacă nu ştii dacă eşti sau nu eşti gay înseamnă că eşti!” Un val de ruşine mi-a invadat tot corpuL

Mai întâi, ruşinea m-a făcut să îngheţ pe scaun, blocându-mi creierul atât de tare, încât nu am mai putut nici să reacţionez şi nici să gândesc limpede. Apoi mi-a făcut inima să-mi bată nebuneşte şi mi s-a făcut rău de la golul din stomac. Dar în acelaşi timp, ruşinea mi-a dictat în termeni cât se poate de clari că trebuie să mă port ca şi cum nimic nu ar fi în neregulă, altfel cauza disconfortului meu ar deveni evidentă pentru toată lumea. Aşa că m-am prefăcut că nici măcar nu sunt atent la conversaţie, întorcându-mă din când în când spre fereastră cu o prefăcută lejeritate, pentru ca cei din jur să nu îmi citească pe faţă tumultul interior.

Starea de moment a trecut într-o fracţiune de secundă, dar m-a urmărit pentru tot restul vieţii, Asta e forţa invizibilă a ruşinii.

Totuşi, nu era prima dată când subiectul homosexualităţii apăruse în conversaţie.

Când eram mic, să spui că cineva e gay era o insultă la ordinea zilei în curtea şcolii, aşa cum încă se întâmplă în multe locuri. Chiar dinainte ca cei din generaţia mea să ajungă în punctul de a-şi admite atracţia pentru cineva de sex opus, ei ştiau deja că nu e în re gulă să îţi pl acă de cineva de acelaşi sex. Era o convingere foarte puternică, pe care în mod inconştient o asimilaserăm cu toţii printr-un milion de căi umilitoare.

îmi amintesc că ne jucam în pauze acest joc în care spuneam cuiva că are ceva pe unghie. Dacă îşi facea mâna căuş pentru a-şi verifica unghiile, atunci era hetero. Dacă îşi întindea mâna în faţă, examinându-şi dosul palmei, însemna că e gay – o justificare pentru ample ridiculizări asupra celui în cauză.

îmi amintesc că la un moment dat eram *mândru* de o glumă cu homosexuali pe care o inventasem chiar eu.

întrebam: „Cum sună când se băşeşte un homosexual?”

Şi apoi căscam.

La acea vreme, imaginea mea asupra „gayilor” era exclusiv masculină. Bărbaţi ostracizaţi, plini de boli, păroşi, cu haine ridicole („rămaşi în anii ’70”), perverşi obsedaţi sexual, care erau în mod voit imorali. Aveam senzaţia destul de clară că „ei” pur şi simplu *încearcă* să îi enerveze pe cei din jur şi, prin urmare, merită toată

batjocura şi toată marginalizarea pe care o primesc. Ca şi cum efectiv şi-o cer „alegând” să fie gay.

Dar poate fiindcă treceam prin pubertate sau poate din cauza felului în care acea afirmaţie era formulată – „Dacă nu *ştii* dacă eşti gay sau nu, înseamnă că eşti” –, acel moment din autobuz a fost primul în care m-am gândit că ar putea fi vorba chiar de mine! Din motive necunoscute, pur şi simplu nu am reuşit să mă conving pe moment că ştiu sigur că *nu sunt* gay.

Am stat şi am mustit în jurul întrebării ăsteia câteva zile, într-o stare de panică moderată, dar constantă. Şi dacă eram gay? Păi, asta nu-i corect! înţelegeam în mod implicit că, dacă era să *fiu* gay, cu siguranţă nu era alegerea mea. Nicio parte din mine nu îşi dorea să fiu gay. Şi nici nu îmi părea că aş fi făcut ceva greşit sau că aş fi fost în vreun fel „corupt”.

Până în acel moment, avusesem chiar o copilărie mai degrabă idilică, stabilă şi plină de afecţiune. Nu fusesem maltratat, rănit sau bolnav mintal. Mi se părea că dintr-odată, fără absolut niciun motiv, cumva – *poate* – eram gay.

La vremea aia aveam numai două casete pe care familia mea le asculta la nesfârşit oriunde mergeam cu maşina. Era fie Paul Simon, fie *Hituri pop din anii 80.* îmi amintesc că era un anume bit pop din anii

’80 care trezea în tânărul meu suflet o combinaţie stranie de dorinţă şi teamă ori de câte ori o auzeam. Se numea „Moonlight Desires” şi era cântată de trupa canadiană Gowan (numită aşa după solistul trupei, Lawrence Gowan).

în primul rând, trebuie să spun că era o piesă destul de bună. Ceva în ea îmi răscolea sufletul şi îmi stârnea pofta (întâmplător, versuri direct din cântec). Avea o misterioasă forţă emoţională şi mă simţeam de

parcă Lawrence Gowan cânta chiar despre mine. Iată câteva versuri reprezentative:

„You ştir my soul And whet my hunger and
Weave that speli that pulls me under These moonlight desires haunt me They want me, they want me These moonlight desires haunt me You’re sending, you’re sending
Secret fires
Burnin inside me unknown Raging on never mentioned Only you can uncover the flames
Break their silence
And make them dance for us to see them and
Break their chains and give them freedom.

De fiecare dată când răsuna melodia asta simţeam cum conflictul meu interior este expus în văzul tuturor. Era în egală măsură excitant şi extrem de umilitor, ca şi cum

Gowan mă seducea în faţa întregii familii, chiar acolo în maşină. La vremea respectivă, simţeam că e absolut evident pentru toată lumea faptul că Gowan spune clar şi răspicat: „E gay! A.J. e gay!” Simţeam că eman ruşine prin fiecare por şi începea să devină de necontrolat.

în termeni mai tehnici, mă aşteptam ca eu să fiu heterosexual, la fel ca familia mea, colegii mei şi toţi ceilalţi „oameni normali” pe care îi vedeam peste tot în jurul meu şi în mass-media. A fi heterosexual era sinonim cu a mă integra şi a-mi împlini nevoia fundamentală de
incluziune socială, pentru care corpul meu avea să mă răsplătească cu senzaţii plăcute. Dar în acel moment din autobuz, senzaţia bruscă de incertitudine cu privire la sexualitatea mea a zădărnicit acea aşteptare fundamentală de „normalitate”, apartenenţă şi plăcere, iar acea zădărnicire a fost în sine una dintre cele mai dureroase senzaţii pe care tânărul meu corp era capabil să o producă: ruşinea. Am interpretat acea senzaţie oribilă – ruşinea – ca pe un semn că mie îmi este dat să fiu diferit, rău şi singur. Şi de atunci, de fiecare dată când m-am gândit la a fi gay, în mine a luat naştere din nou şi din nou aceeaşi reacţie neplăcută, alimentând o spirală a ruşinii.

Atunci când ruşinea a devenit de nesuportat, am hotărât că mai bine mor

decât să fiu gay

Ca şi când ar fi simţit o ameninţare reală la propria existenţă, în acel moment egoul a îngropat acest conflict atât de adânc în mintea mea, încât aproape zece ani nu m-am mai gândit niciodată conştient la asta.

Chiar şi aşa, o parte din mine a murit – acea parte care mă facea să mă simt comod fiind eu însumi în văzul lumii.

Nu eram un homosexual ascuns la modul obişnuit. Egoul meu îngropase adevărul atât de adânc şi atât de deplin, încât nici măcar eu nu mai credeam că sunt gay. Devenisem pur şi simplu acest băiat evident asexuat, care credea că este atras de fete, dar care nu făcuse niciodată ceva în privinţa asta. îmi amintesc că prima mea prietenă s-a despărţit de mine pe motiv că eram „prea frigid”.

în plus, sexul înainte de căsătorie era ceva tabu în familia mea şi nici nu îmi dau seama dacă ruşinea pe care o simţeam era legată de faptul că aş putea fi gay sau de acela că a fi gay era în mintea mea sinonim cu a face sex. Având în vedere că la vremea aceea căsătoria între homosexuali nu era legală, orice act sexual gay ar fi fost în mod inerent greşit şi ruşinos după standardele morale ale culturii mele.

Oricare ar fi fost motivul exact, în mod clar aveam impresia că există ceva atât de „rău” în neregulă cu mine, încât trebuie

îngropat dincolo de planul
conştient, de teamă că altfel aş fi respins sau m-aş sinucide. Deşi adevărul era îngropat, senzaţia că ceva greşit se întâmplă cu mine era omniprezentă.

Ruşinea cronică

În copilărie, atunci când intrăm într-un conflict cu ruşinea, ea câştigă de obicei. Ne doboară la fiecare pas, ameninţându-ne că îi vom pierde pe toţi cei dragi, alături de tot ce ne face fericiţi şi ne oferă siguranţă. Şi având în vedere că nu suntem adulţi care se pot îngriji singuri, pentru copii ruşinea este, de fapt, o strategie defensivă utilă. Ruşinea m-a protejat de o potenţială respingere, declanşându-mi o aversiune faţă de adevăratul meu sine. Dar lăsând-o să câştige la o vârstă aşa fragedă, practic, m-am asigurat că de atunci înainte voi fi sclavul ei. Mi-a dispărut impulsul de a reacţiona chiar şi moderat în fata ruşinii, căci înăuntrul meu eram conştient că ea ştie nişte lucruri murdare despre mine. M-aş fi simţit ca un inculpat care se ia la ceartă cu juriul la propriul proces. Subconştient, ruşinea avea o mare putere asupra mea şi nu voiam să intru în conflict cu ea.

Asa că nu am făcut decât să dansez aşa cum îmi cânta ea, ca o marionetă, pe când ceilalţi copii testau în mod activ limitele a

ceea ce e „ok” şi ce nu, descoperind cine sunt cu adevărat. Este un pas foarte important în dezvoltare – procesul de individualizare –, iar eu l-am ratat.

Simt că multi dintre noi ne aflăm încă în acest proces de individualizare, într-o măsură mai mare sau mai mică. Mulţi au ajuns destul de departe, până în punctul în care ruşinea nu mai este o parte importantă a vieţii lor. Nu că nu ar mai simţi ruşine – asta e imposibil. Ruşinea este încă acolo, ghidându-le acţiunile chiar mai mult decât îsi dau seama. Dar au ajuns la un echilibru al puterii între ei şi ruşine, suficient cât lucrurile să funcţioneze mai lin (cel puţin pentru moment). Singura diferenţă pentru oamenii ca mine, care nu au terminat încă procesul individualizării, este că noi nu am negociat încă suficientă autonomie fată de atacul constant al ruşinii

(sau poate chiar deloc). Astfel că, pe măsură ce ne maturizăm, în viaţa noastră se acumulează anumite resentimente şi neplăceri, cu care nu ştim întotdeauna ce să facem. Este un sentiment de neputinţă. O închisoare personală, invizibilă, fondată pe nişte aşteptări exterioare percepute numai de noi, în care stăm închişi pentru că asta e ce *credem* că trebuie să facem pentru a fi nişte oameni „buni”.

Acest sentiment este „vina cronică”. Practic, eu am fost condiţionat de o

experienţă a ruşinii persistentă şi dezechilibrată, laolaltă cu o interpretare profund discreditantă a ceea ce credeam că este ruşinea. Se spune că ruşinea cronică este o formă de traumă de dezvoltare, adesea declanşată de o problemă de ataşament în copilărie. Pentru mine, cel mai probabil s-a dezvoltat prin furtuna perfectă formată de faptul că am fost un copil gay care a crescut într-o cultură homofobă, alături de ruşinea de a nu mă putea integra şi de prea mult perfecţionism (mai multe despre asta în capitolul 10) şi e posibil ca totul să fi fost exacerbat şi de lucrurile minore, precum faptul că eram copilul mijlociu într-o familie numeroasă sau că eram canadian într-o lume americano-centrică. În loc să pendulăm între mai multe stări sănătoase, aşa cum se întâmplă cu majoritatea oamenilor, noi, cei care suferim de ruşine cronică, ne împotmolim într-un singur răspuns emoţional: ruşinea. La vârsta inocentă a dezvoltării, în noi a fost sădit un sentiment profund de inadecvare, lipsă de valoare, imperfecţiune şi incompetenţă. Astfel, copii fiind, am început să simţim în mod real că nu merităm siguranţa grupului căruia ar trebui să-i aparţinem. Astfel că ţelurile noastre definitorii în viaţă devin încercările de a „ne integra” cu orice preţ, încercări alimentate de ruşine, în timp ce instinctele ne spun că asta „trebuie” să

facem pentru a supravieţui.

Fie că suferi sau nu de ruşine cronică, este întotdeauna incredibil de util să îţi înţelegi propria ruşine. Şi ştiu din experienţa personală că, în ciuda ruşinii, procesul de individualizare rămâne posibil şi poate începe la orice vârstă. Scopul meu cu această carte este să îi ajut pe cei care nu s-au individualizat încă, precum şi pe cei care au terminat de parcurs acest proces să ducă această călătorie pe cât de departe se poate, fără să piardă din vedere mesajul fundamental al ruşinii: că ne pasă de legăturile pe care le creăm cu ceilalţi. Iată ce e sacru pentru noi, animalele profund sociale. Să începem o relaţie sănătoasă cu ruşinea înseamnă deci să găsim echilibrul cel mai potrivit, care ne oferă cea mai mare putere, între sine şi celălalt, între independenţă şi interdependenţă, între individ şi grup. Poate să pară un paradox, dar această călătorie este despre a găsi polaritatea perfectă între două mari puteri – *Eu* şi *Noi* astfel încât să canalizăm întreaga forţă a ambilor poli.

Acum că ai văzut care este povestea ruşinii mele, să ne întoarcem şi să vorbim despre bazele educaţiei ruşinii.

Capitolul

2

Ce este ruşinea?

RUŞINEA ESTE O EMOŢIE.

Şi ce e o emoţie? Bună întrebare! Teoriile sunt multe şi diverse – ai fi surprins! Emoţia nu este deloc ceva clar sau bine înţeles, aşa cum poate ţi-ai fi imaginat. Pare că nu există consens nici măcar în ceea ce priveşte numărul emoţiilor existente. Toate acestea fiind spuse, teoria care mi-a influenţat probabil cel mai mult percepţia asupra emoţiilor este cea a afectului înaintată de Silvan Tomkins, aşa cum este ilustrată de influenta carte a lui Donald Nathanson, *Shame and Pride.* Am petrecut aproape un an întreg citind (şi recitind) tratatul monumental al lui Nathanson asupra ruşinii pentru ca tu să nu fii nevoit să o faci.

Pentru a servi mai bine scopului nostru, vom privi emoţiile drept o combinaţie dintre senzaţii şi gânduri. Senzaţia în stare pură

este ceea ce vom numi *afect.* în mod tradiţional, este ceea ce asociem cu o emoţie, felul în care *se simte.* Modul în care corpul nostru *trăieşte* o anumită experienţă. Afectele sunt diferitele senzaţii plăcute sau neplăcute pe care le simţim, despre care se spune că decurg din străvechiul sistem limbic. Ideea este că fiecare om se naşte programat cu mai mult sau mai puţin acelaşi spectru de afecte. Asta înseamnă că tuturor ne e ruşine.

Dar contrar părerilor larg răspândite, emoţiile sunt mai mult decât o senzaţie. Ele sunt în egală măsură conectate la cea mai evoluată parte a creierului, cortexul prefrontal – sfera de gândire raţională, cognitivă. Cortexul nostru prefrontal *interpretează* senzaţia afectului pur şi îi conferă un anumit sens – o poveste. Combinaţia dintre afect şi cogniţie, adică dintre simţire şi oferirea unui înţeles, dă naştere unei emoţii.

Aşa că te încurajez să începi să consideri ruşinea drept o combinaţie a două lucruri – în egală măsură, o *senzaţie* şi un set de *convingeri.* Ruşinea este un afect căruia îi atribuim anumite interpretări cognitive. Mai întâi, să examinăm senzaţia de ruşine.

Afectul ruşinii

Ruşinea este o senzaţie fizică profund neplăcută, poate cea mai neplăcută dintre toate, adesea localizată în stomac, piept, gât şi faţă (dar nu neapărat). Simptomele fizice ale ruşinii includ în mod tradiţional înroşirea şi aplecarea privirii. Aparent, ruşinea declanşează în corpul nostru o relaxare involuntară a tensiunii musculare din zona gâtului, astfel încât capul se pleacă, iar contactul vizual este evitat. Adesea, este stimulată dorinţa să ne acoperim faţa, să ne chircim, să ne prăbuşim, să cedăm nervos sau să dispărem fără ca cineva să observe. Se mai spune că ruşinea contractă muşchii gâtlejului, pentru a ne opri din a spune ceva incriminator. Ruşinea este modul înnăscut al corpului de a apela la dreptul de a nu spune nimic, stimulând în mod natural retragerea, negarea şi defensiva. De fapt, se pare că ruşinea este îndeaproape corelată cu sistemul care răspunde în faţa ameninţărilor, adesea descris ca modul în care reacţionăm la stimulii negativi exteriori ori la sentimentele pe care ni le provoacă cei din jur. Răspunsul nostru în faţa ameninţării tinde să stimuleze un puls accelerat, gât uscat, înroşirea feţei şi umezirea ochilor.

De asemenea, se întâmplă adesea ca ruşinea să inducă confuzie, nebulozitate, copleşire şi chiar o stare de blocaj fizic.

Ruşinea poate să cauzeze chiar şi dezgust şi greaţă. Unii dintre oamenii cu care am vorbit asociază ruşinea cu o senzaţie de furnicături pe partea posterioară a gâtului.

Unora li se face foarte cald, iar altora foarte frig. Alţii resimt ruşinea în mâini şi picioare. Oricare ar fi reacţia în cazul tău, afectul ruşinii este, în general, o senzaţie fizică profund neplăcută – adică tindem în mod natural să o evităm (precum durerea sau teama). De fapt, ruşinea este atât de dezagreabilă, încât depunem mari eforturi să o reprimăm sau să o amorţim, motiv pentru care mulţi oameni nici nu o pot repera cu precizie.

Conform teoriei afectului, consider că ruşinea este un spectru care include totul, de la timiditate şi îmbujorate – la capătul moderat, la jenă şi stânjenire şi până la umilire, chin şi chiar gânduri suicidare în cazuri extreme. Astfel că senzaţia şi intensitatea afectului ruşinii poate să varieze în funcţie de situaţie şi individ, stimulând diferite interpretări cognitive.

Corpul nostru produce aceste senzaţii neplăcute, pe care le numim afectul ruşinii, pentru a ne ajusta comportamentul – mai ales în ceea ce priveşte competenţa şi incluziunea socială, esenţiale pentru supravieţuire. O să discutăm ceva mai târziu despre scopul ruşinii. Dar mai întâi trebuie să descoperim cealaltă faţetă a ruşinii:

gândurile, convingerile, poveştile şi interpretările care vin la pachet cu afectul ruşinii.

Ruşinea cognitivă

în cea mai pură formă a sa, îmi pare că afectul ruşinii se rezumă la convingerea că suntem diferiţi, răi şi singuri. Desigur, fiecare dintre noi a trecut prin experienţe diferite şi rezonează la alte implicaţii culturale. Astfel, deşi se crede că toti oamenii resimt stânjeneala ruşinii relativ uniform, gândurile, convingerile, poveştile şi interpretările specifice asociate acestora vor varia în funcţie de individ, de situaţie şi de intensitatea afectului.

De-a lungul ultimilor câţiva ani, am colecţionat aşa-zise *cuvinte asociate ruşinii.* Ele sunt numeroase. Şi niciunul dintre ele nu este pozitiv. Iată câteva, pentru a-ţi face o idee în legătură cu interpretările şi convingerile despre care observ că sunt asociate ideii de ruşine: plin de defecte, scandalos, inferior, dezonorant, slab, invizibil, dezgustător, anormal, inadecvat, inacceptabil, urât, incompetent, murdar, jalnic, deficient, pătat, aberant, impur, pervers, monstruos, inuman, bolnav, profan, rău, lipsit de valoare şi, mai ales, *de neiubit.* Poate că unele dintre aceste cuvinte

vor rezona cu unii mai mult decât cu alţii. Dar cred că totul se reduce la a fi diferit, rău şi

J 5

singur – convingerea sau teama că dacă ne este ruşine înseamnă că e ceva inerent „greşit” la noi prin comparaţie cu ceilalţi (sau „cum ar trebui să fim”). Implicaţia este că am putea fi un individ mai prejos decât ceilalţi (sau un nonindivid), nedemn de a fi acceptat, iubire, atenţie, respect sau oricare alt sentiment plăcut.

Afectul ruşinii este adesea interpretat ca un semn că este posibil să nu aparţinem grupului. Şi poate fi vorba despre orice grup important pentru noi, fie că este vorba despre familie, prieteni, „oamenii buni”, „oamenii competenţi”, „oamenii atractivi”, „oamenii valoroşi” sau chiar întreaga societate sau specie umană. Aşadar, ne temem că vom fi – sau poate că *ar trebui să fim* – excluşi şi lăsaţi să ne stingem trişti, speriaţi şi singuri.

Unul dintre motivele pentru care convingerile noastre legate de ruşine se simt atât de *adevărate* este

0 î

că ele sunt constant întărite de una dintre cele mai puternice şi neplăcute senzaţii pe care corpul uman le poate produce: afectul ruşinii. Până la urmă, dacă toate aceste convingeri nu ar fi fost „adevărate”, de ce se *simt* a fi aşa reale? E aproape ca şi când Dumnezeu sau natura însăşi ne-ar pedepsi

pentru transgresiunile noastre de necontestat (sau cel puţin aşa se simte). Şi prin acelaşi proces, senzaţia afectului ruşinii, deja foarte neplăcut resimţită, este apoi şi mai mult amplificată de gândurile distructive şi repulsive pe care mintea umană le poate invoca. Nu numai că afectul ruşinii ne răneşte, dar tindem chiar să credem că este „vina” noastră pentru ce ni se întâmplă, că o merităm, fiindcă am fost cumva „răi”.

Aşa că emoţia pe care o denumim ruşine este o combinaţie a două lucruri: senzaţia profund neplăcută a afectului ruşinii şi interpretările cognitive profund debilitante asupra acestei senzaţii. Este ceea ce eu numesc „lovitura în doi timpi” a ruşinii. O ambuscadă atent coordonată asupra minţii şi asupra inimii. Un măcel cognitiv şi somatic, a cărui forţă o domină complet pe cea a organismului nostru. Despre asta vorbim atunci când vorbim despre ruşine.

Creierul tripartit

Diferenţa dintre senzaţia ruşinii şi gândurile despre

ruşine poate fi explicată prin ipoteza modelului tripartit al creierului, propusă de doctorul şi neurocercetătorul Paul MacLean în anii ’60.- Această teorie este foarte utilă atunci când ne gândim la evoluţia creierului

uman, modul în care acesta

[5]

funcţionează în linii mari şi mai ales la felul în care ? j operează emoţiile. Conform acestui model, creierul ar conţine trei iteraţii de evoluţie, cuibărite asemenea unor păpuşi ruseşti una în cealaltă. Ca şi cum creierul nostru mare şi complex ar fi evoluat bazându-se pe versiuni anterioare ale lui însusi.

La baza creierului se află *creierul reptilian,* un creier primitiv care conţine structuri precum amigdala şi care reglează răspunsul de tip luptă-sau-fugi în faţa ameninţărilor – un reflex primordial de supravieţuire, pe care îl avem în comun cu toate vieţuitoarele, inclusiv reptilele, de unde şi numele.

Deasupra şi incluzând creierul reptilian se află *creierul mamifer,* alcătuit din sistemul limbic, care reglează afectul, partea prin care percepem emoţiile. Această parte a creierului este comună şi celorlalte mamifere, de unde şi numele.

Şi deasupra tuturor acestora se află *creierul uman.* care conţine neocortexul – cea mai nouă, „evoluată” şi specific umană parte a creierului nostru, de unde şi numele. Neocortexul include cortexul prefrontal, despre care se crede că reglează gândirea raţională complexă, logica şi limbajul.

Folosind modelul creierului tripartit, putem vedea cum gândurile şi senzaţiile

noastre vin efectiv din doi creieri diferiţi. Desigur, aceşti creieri sunt interconectaţi şi amândoi sunt „tu”, dar modelul ne ajută să explicăm întrepătrunderea unică de două elemente distincte din care sunt compuse emoţiile: senzaţia şi sensul pe care îl conferim acelei senzaţii. Creierul nostru cognitiv răspunde de nuanţe şi de gândirea raţională şi poate fi uşor convins prin noi dovezi logice. Pe de altă parte, creierul emoţional este binar şi mai degrabă impulsiv. Sistemul nostru limbic nu urmează logica; lucrează cu imagini şi senzaţii care trebuie resimţite pentru a fi înţelese. Iar creierul nostru reptilian este chiar şi mai simplu decât celelalte două, operând în totalitate la nivel inconştient, prin mecanisme care se ocupă de răsplată, siguranţă şi supravieţuire.

Diferit, rău şi singur

Deşi emoţiile noastre reprezintă o combinaţie între senzaţie şi interpretare, nu e ca şi cum fiecare dintre noi le interpretăm în moduri profund diferite. De ce, în general, în primul rând ruşinea declanşează în noi toţi convingerea că suntem diferiţi, singuri şi răi? Suspectez că interpretările noastre emoţionale sunt influenţate nu numai de propria cultură, ci sunt în egală măsură predispuse la anumite tălmăciri în funcţie de caracteristicile psihologice,

instinctuale şi evoluţionare pe care le avem cu toţii în comun.

Până la urmă, suntem organisme vii şi, ca toate organismele vii, am evoluat astfel încât să maximizăm rata de supravieţuire a speciei. Pentru a rămâne în viaţă, trebuie să ne împlinim toate nevoile biologice de bază – între care hrana, hidratarea şi somnul. Avem, de asemenea, şi nişte nevoi psihologice mai abstracte, precum sensul, demnitatea şi relaţiile cu cei din jurul nostru. Aşa că avem nevoie de un organism prin care să fim motivaţi să *împlinim* aceste nevoi. Una dintre mutaţiile care trebuie să îi fi impulsionat pe strămoşii noştri protomamifere să îşi împlinească nevoile a fost dezvoltarea treptată a afectului, a sentimentelor şi a senzaţiilor asociate emoţiilor. în vremurile îndepărtate, existau probabil numai vreo două afecte. Practic, senzaţia „da” (afect plăcut) şi senzaţia „nu” (afect neplăcut). Şi, probabil, o senzaţie neutră sau nonsenzaţia – echilibrul, homeostaza (lipsa afectului).

Atunci când strămoşii noştri faceau lucruri în

direcţia împlinirii nevoilor, corpul lor îi răsplătea cu senzaţia „da”, o amplificare a senzaţiei plăcute de sănătate fizică, pe care în mod automat o doreau într-o cantitate cât mai mare. Acesta era modul inconştient al corpului lor de a spune: „Da! Continuă să faci asta şi vom supravieţui!” Şi pe măsură

ce creierul uman a evoluat, cuprinzând din ce în ce mai multe capacităţi cognitive, am început în mod natural să interpretăm această senzaţie ca pe o confirmare a faptului că: „Acesta este un comportament *bun”*

Atunci când faceam lucruri pe care corpul le percepea *împotriva* împlinirii nevoilor, eram pedepsiţi cu senzaţia „nu”, o amplificare a senzaţiei neplăcute de stres şi degradare fizică, pe care în mod automat voiam să o evităm. Era modul inconştient al corpului de a spune: „Nu! Nu face asta pentru că o să murim!” Mai târziu, facultăţile cognitive superioare ale creierului au început să interpreteze această senzaţie neplăcută drept: „Acest comportament e *râu”*

Pendulând între senzaţia „da” şi senzaţia nu”, corpul nostru şi-a dezvoltat un sistem puternic de motivaţie folosind polaritatea atracţiei şi a aversiunii – răsplată şi pedeapsă. Cred că acesta e motorul principal al sistemului nostru emoţional chiar şi astăzi, doar că puţin mai complicat. Senzaţiile „da” şi „nu” sau divizat în mai multe afecte distincte, fiecare cu nenumărate interpretări cognitive. Şi aceste diferite senzaţii plăcute şi neplăcute se pot combina între ele în diverse ansambluri, dând naştere unor emoţii cu atât
mai complicate şi nuanţate. Dar în ultimă instanţă, funcţia lor pare să rămână cea de motivaţie inconştientă.

[3] Spre exemplu, corpul nostru este posibil să încerce să ne semnaleze că ne-a scăzut nivelul glucozei. Aceasta este motivaţia foamei, o sursă de informare incomodă, de obicei localizată în zona stomacului. Pentru a întări suplimentar motivaţia de a ne satisface nevoia de hrană, corpul nostru începe să mărească senzaţia de foame prin senzaţia „nu” (de obicei sub forma durerii sau a furiei). Cu cât trece mai mult timp fără să împlinim această nevoie, cu atât corpul nostru produce o senzaţie mai incomodă pentru a ne obliga să acţionăm. Aşa că până la urmă punem mâna pe mărul care stătea pe masă şi începem să ronţăim. Pe măsură ce apare saţietatea, corpul începe să ne răsplătească prin senzaţia „da”: „Mmm!”

Şi unde se încadrează mai exact ruşinea? Afectul ruşinii este una dintre senzaţiile „nu”, evident. Dar joacă un rol foarte special. în teoria afectului, se consideră că ruşinea a evoluat iniţial ca un *impediment* pentru senzaţia „da”. Citându-l pe Donald Nathanson din *Shame and Pride*.* „în stadiul incipient al evoluţiei, înainte ca «centrii complecşi» ai cogniţiei să se fi format, afectul ruşinii nu facea decât să oprească afectele pozitive. Dar pe măsură ce creierul a devenit mai complex, mai multe funcţii au început să fie influenţate de ruşine.”

[j] Aşa [j] cum înţeleg eu lucrurile, pentru ca

oamenii să evite să se rănească, era nevoie de un mijloc eficient de a opri senzaţia „da” atunci când corpul nostru descoperea că nu mai desfăşurăm o activitate utilă supravieţuirii. Poate că simpla stopare a senzaţiei „da” nu era un stimul destul de puternic pentru a-i reduce avântul motivaţional. Simpla revenire la starea de echilibru nu putea opri trenul de mare viteză al dorinţei noastre anterioare. Asa că am dezvoltat un

mecanism foarte puternic – un viraj la 180 de grade de la atracţie către aversiune. Această forţă respingătoare este ceea ce numim *ruşine* (şi prin *respingătoare* am în vedere toate sensurile cuvântului).

Să continuăm de unde am rămas, la exem piui mărului. Pentru că ne aflăm în procesul împlinirii nevoii de hrană, corpul ne răsplăteşte cu senzaţia „da” – ura! Dar să ne imaginăm că brusc cineva intră în cameră şi realizăm că mărul pe care îl mâncăm este *al lui.* Vai! în acel moment, corpul nostru întrerupe senzaţia „da” cu o senzaţie „nu” de intensitate egală. Această întrerupere bruscă este ruşinea. Ruşinea este o formă extrem de intensă şi foarte potentă a senzaţiei „nu”, căci scopul ei este să *domine* senzaţia „da” care o precedă, pentru a schimba macazul de la o motivaţie pozitivă (atracţia faţă de mărul pe care îl mâncăm) la o motivaţie negativă (aversiune

faţă de un potenţial conflict cu posesorul mărului). Asta înseamnă că dintre toate senzaţiile „nu”, ruşinea are o importanţă aparte.

O altă variantă a acestui scenariu al ruşinii se poate întâmpla atunci când *ne aşteptăm* să fim răsplătiţi cu senzaţia „da” la sfârşitul unei acţiuni, însă nu reuşim să ne atingem scopul aşa cum ne-am propus. Chiar şi întreruperea simplei *anticipări* a senzaţiei „da” declanşează gustul amar al senzaţiei „nu” pe care o numim *ruşine.* Pentru a ne asigura supravieţuirea, corpul trebuie să ne convingă de colosala importanţă a competenţei. Trebuie să fim capabili să *facem* lucrurile pe care credem că trebuie să le facem pentru a ne împlini nevoile! Astfel, corpul asociază împlinirea aşteptărilor cu supravieţuirea şi *eşecul* de a împlini o aşteptare cu moartea. Pentru a întări această idee, o mare parte din motivaţia şi importanţa emoţională a devenit strâns legată de capacitatea de a ne estima cu succes propriile abilităţi. Atunci când reuşeam să ne împlinim aşteptările, eram răsplătiţi cu gustul specific al senzaţiei „da”, putând astfel să ne percepem drept competenţi – ceea ce astăzi numim *mândrie.* Şi eram pedepsiţi cu varianta specifică senzaţiei „nu” atunci când nu reuşeam să ne împlinim aşteptările, simţind că suntem incompetenţi: ruşinea.

Spre exemplu, revenind la epopeea mărului, poate că am fi oferit rapid nişte bani celui proaspăt intrat în cameră, pentru a compensa mărul mâncat. Până la urmă, nu e mare lucru. Ne aşteptăm ca asta să creeze o senzaţie de legătură între noi şi celălalt, ceea ce va declanşa din nou senzaţia „da”. Dar spre surprinderea noastră, celălalt refuză şi ne înjură. în acel moment, *anticiparea* noastră a efectului plăcut este întreruptă. Şi acea întrerupere este din nou ruşinea. Deci nu numai că *nu* am împlinit nevoia de relaţionare interumană cu cel de lângă noi, dar anticiparea noastră a senzaţiei plăcute a fost brutal întreruptă, ceea ce e foarte frustrant. Această neplăcere (ruşinea) este modul corpului de a ne spune „Repară asta!” – teoretic, motivându-ne să rezolvăm sau să ocolim problema, iar data viitoare să fim mai atenti.

Toate acestea explică mecanismul interior al ruşinii, dar unde se integrează interpretarea „diferit, rău şi singur”? Iată cum văd eu lucrurile: deoarece ruşinea este declanşată de o diferenţă între aşteptări şi realitate, cred că în mintea noastră ia naştere în mod implicit o comparaţie între cele două. Iar asta ne face extrem de constienti de felurile în care suntem diferiţi – diferiţi de ce ne doream să fim, de ceea ce ne aşteptam să fim, de ce aveam nevoie să fim şi, prin urmare, diferiţi de oamenii „competenţi” (sau cel puţin aşa ni se pare).

Şi fiindcă ruşinea este o întrerupere a senzaţiei „da”, este prin sine însăşi

neplăcută. Durerea pură a ruşinii ne face să credem că această „diferenţă” înseamnă că este ceva greşit la noi. Aşa cum durerea fizică ne face să credem că există o problemă în corpul nostru, ruşinea ne face să credem că undeva în esenţa propriei persoane există o problemă. Probabil că neplăcerea absolută a acestei diferenţe comparative este ceea ce declanşează interpretarea ruşinii cum că am fi „rai .

„Diferit” plus „rău” creează o comparaţie ierarhică. Ruşinea nu spune doar că suntem răi, ci şi insinuează că ceilalţi sunt cu siguranţă buni. Pesemne că sunt mai buni decât noi – mai răsăriţi, superiori. Iar asta declanşează o senzaţie de inferioritate, cum că am fi mai puţin valoroşi sau mai răi. Ca şi cum toti ceilalţi merită senzaţia „da”, iar noi nu. Astfel, în noi ia naştere teama că nici nu facem parte din categoria celor buni – sau din *orice* altă categorie. Că suntem sau că vom fi singuri: respinşi, uitaţi, înlocuiţi.

Cred că astfel se explică în linii mari mecanismul inconştient prin care ia naştere interpretarea foarte răspândită conform căreia simţim ruşine pentru că suntem diferiţi, răi şi singuri. Şi în calitate de animale sociale, acest destin reprezintă cam cel mai rău lucru care ni s-ar putea întâmpla. Separarea de cei pe care îi iubim şi respingerea din grup înseamnă durere^ suferinţă şi moarte.

Capitolul

3

Animale sociale

FAPTUL CĂ SUNTEM ANIMALE *SOCIALE* ESTE UNA dintre trăsăturile definitorii ale speciei noastre. După mintea mea, asta presupune că, din cine ştie ce motive, unii dintre strămoşii noştri mamiferi aveau nişte gene care îi motivau să formeze legături şi să coopereze cu semenii lor. Aceşti indivizi aveau mai multe şanse să supravieţuiască, să se împerecheze şi să aibă urmaşi care să ducă mai departe această genă specifică. Pe de altă parte, cei ale căror gene îi împingeau să se retragă şi să trăiască pe cont propriu ajungeau cel mai probabil să moară singuri şi Iară urmaşi. Astfel că, treptat, genetica ne-a condiţionat să urmăm acel stil de viată care ne mărea sansele de supravieţuire – apartenenţa la un grup. Iată cum arată selecţia naturală în acţiune. *Astfel, apartenenţa a devenit strategia noastră principală de supravieţuire.*

Până la urmă, toate trăsăturile noastre fizice şi psihice au evoluat astfel încât să fim animale de haită (foarte asemănător – iar asta nu e o coincidenţă – cu prietenii noştri canini, cu care ne înţelegem aşa bine).
Asta înseamnă că până şi emoţiile au evoluat astfel încât să răspundă pozitiv sau negativ la acţiunile noastre, susţinându-le pe cele care favorizează apartenenţa la grup. Condiţionarea pozitivă face ca acţiunile sociale să fie atractive, răsplătindu-ne cu cele mai plăcute senzaţii „da” de care suntem capabili – fantastica senzaţie a iubirii, plăcerea, dar şi fericirea pe care o simţim atunci când relationăm sau când trăim

? ■> ceva care ne face să simţim incluziune, apropiere intimă, sex, validare, respect şi acceptare din partea celorlalţi. Este modul inconştient al corpului de a ne spune: „Da! Suntem parte din grup! Continuă să faci asta şi vom supravieţui!”

Condiţionarea negativă, pe de altă parte, ne ţine departe de comportamentele antisociale, trezind în noi cele mai neplăcute senzaţii: insuportabila senzaţie a ruşinii, vinei, singurătăţii şi izolării, care vin la pachet cu sentimentul că suntem diferiţi, răi şi singuri. Este modul inconştient al corpului de a ne spune: „O, nu! Nu facem parte din grup! Fă tot ce poţi ca să te

integrezi, altfel nu vom supravieţui!”

Şi, desigur, ruşinea funcţionează ca principalul regulator motivaţional între aceste condiţionări pozitive şi negative. Este ca o manetă de „marşarier”. Atunci când comportamentul nostru pare să ne depărteze de cei din grupul căruia îi aparţinem, ruşinea îsi face apariţia şi ne întoarce emoţiile la 180 de grade. Astfel, ruşinea este de departe principala condiţionare negativă care ne reglează dorinţa fundamentală de a ne integra. Deşi tehnic vorbind, cel puţin conform teoriei afectului, nu toată ruşinea este de natură socială, având în vedere că suntem în esenţă animale sociale, iar apartenenţa la grup este principala noastră strategie de supravieţuire, cred că ruşinea *socială* a devenit în ultimă instanţă cea mai proeminentă, cea mai întâlnită şi cea mai dureroasă formă de ruşine. Adesea, funcţiile noastre cognitive alipesc şi toate celelalte momente în care am resimţit ruşine la sfera socială – când se întâmplă să ne imaginăm o mulţime dezaprobatoare care ne urmăreşte acţiunile chiar şi când nu este nimeni în jur.

în definitiv, tot ceea ce credem a fi „uman” este legat de natura noastră socială. Impulsul spre a fi sociali este codificat în însăsi ţesătura fundamentală a ? ?
societăţii, precum şi în normele culturale, în morală, religie şi justiţie. Şi bineînţeles că este perfect plauzibil ca lucrurile să stea

aşa, căci probabil că nu ne-am fi construit o societate dacă nu am fi fost sociali. Condiţionările pozitive înspre a ne integra – emoţiile care ne dau cele mai plăcute senzaţii – au devenit baza a tot ceea ce noi ca societate considerăm că este bun, corect, just, moral, etic şi sacru. Iar condiţionările negative spre a ne integra – emoţiile care ne dau cele mai neplăcute senzaţii – au devenit baza a tot ceea ce considerăm rău, greşit, nedrept, imoral, neetic, profan şi malefic.
?

Pentru mine asta e nespus de fascinant, căci putem deduce că valorile pe care le considerăm în mod obiectiv sacre sunt, de fapt, arbitrare; ele decurg din factorii de conjunctură şi din mediul în care au evoluat strămoşii noştri preistorici. S-a întâmplat ca o anumită strategie să le fi ajutat pe mamiferele primitive să rămână în viaţă, iar valorile noastre de astăzi să fi decurs din acea strategie. Folosesc cuvântul *arbitrar* pentru că nu toate animalele au evoluat astfel încât să fie sociale!

Unele specii, precum majoritatea felinelor sălbatice, sunt animale solitare. Prin selecţia naturală, felinele preistorice au fost treptat condiţionate să adopte acel stil de viaţă care s-a dovedit a fi mai prielnic supravieţuirii speciei – în acest caz specific, solitudinea (cu excepţia perioadelor de împerechere, evident). Astfel că toate trăsăturile lor fizice şi psihologice au

evoluat treptat pentru a susţine comportamentul teritorial. Nu susţin că aş fi expert în viaţa emoţională a felinelor, dar pot deduce că animalele solitare au un răspuns emoţional total opus fată de cel al oamenilor. Probabil că atunci când sunt singure simt nişte emoţii echivalente cu ceea ce noi numim *iubire* şi *fericire* (condiţionare pozitivă înspre comportamentul teritorial), iar atunci când sunt în preajma altor pisici sălbatice, posibil să simtă echivalentul emoţiilor pe care noi le numim *ruşine* şi *teamă* (condiţionare negativă înspre comportamentul teritorial). Poate că această reacţie inversă ne ajută să explicăm şi de ce pisicile domestice sunt adesea distante şi agere.

Şi poate că într-o zi vom întâlni chiar şi o specie de inteligenţă extraterestră care a evoluat către solitudine (sau ceva cu totul diferit). Morala extraterestră, bazată pe natura lor solitară, va părea minţilor noastre sociale egoistă şi malefică – şi viceversa. De fapt, este ceva foarte asemănător celor pe care îi numim psihopaţi sau sociopaţi – oameni cărora par să le lipsească nişte elemente-cheie ale existenţei sociale: empatia şi ruşinea. Trebuie să admit totuşi că inteligenta avansată apărută în cadrul unei specii solitare îmi pare un oximoron. Nu vreau să ofensez pisicile sălbatice sau sociopaţii, dar îmi este destul de clar că

unul dintre fundamentele progresului tehnologic şi social al speciei noastre este cooperarea socială. Faptul că noi, oamenii, nu suntem nevoiţi să ne împlinim singuri toate nevoile ne permite să alocăm timp şi energie mai multor lucruri în acelaşi timp – de pildă, ştiinţei, artei, filozofiei şi golfului.

Sociabilitatea este o caracteristică fundamentală umană, motiv pentru care să se integreze este una dintre cele mai importante, dacă nu *cea* mai importantă nevoie umană. Vedem zilnic exemple nesfârşite. Adesea, oamenii vor renunţa de bunăvoie la alte nevoi importante pentru a-şi maximiza şansele de a se integra. Nu mâncăm pentru a părea „atractivi”, muncim prea mult pentru a părea „de succes”, minţim ca să fim acceptaţi, evităm să facem sex ca să părem „puri” şi tot aşa. Toate acestea sugerează că, pentru corpul şi mintea noastră, nevoile şi dorinţele ce ţin de socializare, de formarea unor legături, de a fi acceptaţi, respectaţi, băgaţi în seamă, preţuiţi şi validaţi sunt la fel de importante şi fundamentale pentru supravieţuire precum mâncarea, apa, adăpostul, reproducerea şi siguranţa. Iar lucrurile stau astfel pentru că pe parcursul evoluţiei noastre accesul la apă, adăpost, reproducere şi siguranţă erau cel mai probabil asigurate de apartenenţa la un trib. Toate celelalte nevoi pentru supravieţuire

erau fie legate de apartenenţa la grup, fie depindeau de aceasta. Iar ruşinea joacă un rol central în condiţionarea negativă înspre împlinirea acestei nevoi! Astfel că ori de câte ori resimţim vreun disconfort social, oricât de trivial ar părea, are o importanţă reală pentru tot ce înseamnă ruşine, instincte şi corp. Subconştient, sentimentul ruşinii are în mod direct legătură cu moartea.

Pentru cele spuse aici, este important să punem în context faptul că instinctele noastre s-au dezvoltat de-a lungul a milioane de ani şi se pare că cea mai mare parte a acestui răstimp am petrecut-o în sălbăticie, adunaţi în mici triburi de vânători-culegători. Asta înseamnă că mintea şi corpul nostru au evoluat pornind de la premisa că ne vom petrece întreaga viaţă alergând de colo-colo, jucându-ne Capturează steagul prin pădure, alături de acelaşi grup de aproximativ 150 de indivizi. Şansele de a ne întâlni cu alti oameni erau

mici şi dacă era să se întâmple, s-ar fi declanşat instant o prejudecată a grupului împotriva nou-venitului, menită să ne protejeze de străini şi de intruşi.^ Această prejudecată provenind din interiorul grupului pare să inverseze reacţia ruşinii, astfel încât să fim motivaţi să

fim *antisociali* – chiar agresivi – faţă de

oricine este văzut ca străin faţă de grup. Desigur că la un moment dat am reuşit să depăşim această preconcepţie sucient cât să începem să facem schimburi de bunuri cu cei din afara grupului propriu, să ne împerechem cu ei, iar apoi să formăm civilizaţii agrare cooperante din ce în ce mai complexe, care în ultimă instanţă au dus la supersocietatea în care trăim astăzi. De fapt, în ceea ce a fost practic o mică fracţiune din perioada evolutivă, specia noastră a trecut printr-o schimbare culturală substanţială – de la organizarea în mici triburi la un mare sat global fără precedent.

Această evoluţie culturală exponenţială este o fantastică mărturie a capacităţii de adaptare incredibile a speciei noastre! într-o oarecare măsură, suntem chiar capabili să ne ignorăm instinctele – şi din nou, datorăm totul naturii noastre sociale. Instinctele noastre sociale au drept prioritate apartenenţa la grup şi conformitatea faţă de acesta – ele vor să se asigure că ne vom integra – într-o asemenea măsură încât putem evolua cultural, intelectual şi tehnologic mult mai rapid decât evoluăm genetic, fizic sau instinctual. Şi ruşinea este unul dintre elementele-cheie de motivaţie, care condiţionează aceste tranziţii culturale masive.

Ruşinea ne face să simţim atât de puternic

dorinţa de apartenenţă, încât putem ignora temporar alte impulsuri instinctive, pentru a ţine pasul cu schimbările continue din cultură şi societate. Să facem schimburi cu alte triburi? Sigur! Să cultivăm pământul? Sigur! Să locuim în oraşe? Sigur! Să colonizăm planeta Marte? Sigur! Noi, oamenii, suntem gata să ne adaptăm la aproape orice, dacă asta ne va aduce integrarea în grup.

Toate acestea sugerează că evoluţia noastră culturală este susţinută aproape în întregime de faptul că apartenenţa la grup este foarte importantă pentru noi. Ceea ce înseamnă că, în ciuda tuturor progreselor culturale şi tehnologice, instinctele noastre rămân în mod fundamental neschimbate din vremea vânătorilor-culegători. Citându-l pe istoricul Yuval Noah Harari din *Sapiens* (o nu atât de „scurtă istorie a umanităţii”): „Aceasta este lecţia de bază a psihologiei evoluţioniste: o nevoie care a luat naştere în sălbăticie continuă să fie resimţită subiectiv, chiar dacă nu mai este cu adevărat necesară pentru supravieţuire şi reproducere.

Menţionez aceste lucruri pentru că ne ajută să explicăm de ce o privire mai ciudată primită pe stradă de la un străin poate să declanşeze o reacţie de ruşine foarte neplăcută, în ciuda faptului că la nivel intelectual înţelegem perfect insignifianţa acelui gest, în procesul

evoluţiei, corpul nostru a învăţat să creadă că orice semn de dezaprobare socială înseamnă deconectarea de membrii tribului pe care îi preţuim aşa mult, ceea ce reprezintă un posibil pericol. în zilele noastre, trăim într-o lume în care suntem înconjuraţi de străini aproape constant, iar judecăţile lor de valoare nu au aproape nicio importanţă pentru apartenenţa noastră la un anumit grup, ca să nu mai vorbim de supravieţuire. Supersocietatea noastră este gândită, cel puţin teoretic, astfel încât să ne împlinească toate nevoile fundamentale pentru supravieţuire (desigur, într-o măsură mai mică sau mai mare, în funcţie de societatea din care facem parte şi de cât de eficientă sau inclusivă este). Dar cel puţin, prin comparaţie cu stadiul de vânător-culegător în sălbăticie, şansele de supravieţuire ne sunt mult mai stabile astăzi.

Totuşi, ruşinea îşi păstrează greutatea emoţională, chiar dacă evoluase pentru a opera într-o lume complet diferită de cea în care trăim acum. Ruşinea s-a dezvoltat într-o eră în care aproape fiecare persoană cu care interacţionam pe parcursul întregii vieţi era cineva important, cineva pe care îl cunoşteam personal – parte din neamul nostru, familia noastră, tribul nostru. Când resimţeam ruşinea într-o astfel de circumstanţă, era un semnal clar că trebuie

să fim atenţi pentru a supravieţui. în lumea de astăzi, pe de altă parte, ruşinea în context social semnalează ceva important, dar mult mai puţin urgent – deconectarea. Chiar şi în cele mai rele cazuri de deconectare, chiar şi dacă familia ne-ar respinge, majoritatea dintre noi ar putea să cadă în plasa de siguranţă a serviciilor sociale pe care supersocietatea le-a construit pentru a ne asigura supravieţuirea. Avem posibilităţi nesfârşite de a relationa cu oameni noi – trăim acum într-un sat global. Ne putem forma un grup nou, ceea ce cultura queer numeşte deja de mult timp *familia pe care o alegem* – formată din prieteni, vecini şi iubiţi.

Astfel că, deşi ruşinea a devenit un câine care latră, dar nu muşcă (în sensul că poate fi înspăimântătoare, dar nu mai reprezintă o ameninţare pentru supravieţuire), lătratul este în continuare extrem de puternic, autoritar şi de neevitat. Dacă vrem să facem o actualizare a ruşinii astfel încât să o adaptăm la lumea modernă, trebuie să învăţăm cum să trăim cu ea şi cum să reacţionăm în noi moduri atunci când o resimţim.

>

Condiţionarea culturală

Şi dacă ţi-aş spune că cele mai de preţ şi fundamentale convingeri ale tale ţi-au fost

inoculate de către un cult care te-a spălat pe creier atunci când nu erai decât un copil impresionabil?

Asta e, de fapt, povestea vieţii mele. Şi a vieţii tale! Acesta e povestea aproape a oricărei vieţi umane. Cultul se cheamă Familie şi ne spală pe creier ca să fim asemenea membrilor lui.

Ca bebeluşi, nu suntem altceva decât nişte maşini de învăţat, programate să imite şi să se ia la întrecere cu amalgamul format de părinţi, bone, fraţi, colegi, profesori, supereroi şi unchi cu gura spurcată. în postura de adolescenţi, trebuie să întrebăm *de ce* de câteva sute de mii de ori până să ne formăm propria concepţie asupra lumii înconjurătoare. Practic, suntem nişte bureţi sociali într-un mod profund, de neegalat de niciun alt animal.

Multe dintre animale se nasc cu o gamă largă de instincte genetice destul de puternice. Un manual de instrucţiuni dinainte programat al dorinţelor primare, care îi ajută pe cai să stea în picioare la 30 de minute de la naştere, pe peşti să înoate imediat ce ies din ouă, iar pe pisici să se comporte fără recunoştinţă înainte chiar să ajungi acasă de la adăpost. Dar noi, oamenii, pornim cu o tabula rasa a instinctelor. în afară de câteva instincte de bază, cum sunt respiratul, plânsul şi suptul,

bebeluşii sunt aproape complet dependenţi de grija şi direcţionarea primită din partea adulţilor (sau, la nevoie, de la o haită de lupi adoptivi). Psiholoaga Lisa Feldman Barrett ne explică: „în cazul bebeluşilor, creierul este incomplet la naştere. El aşteaptă instrucţiuni din exterior. Acest creier mic se conectează la lume – la lumea fizică şi la cea socială.”5-

Aparent, faptul că ne naştem numai pe jumătate copţi ne oferă o incredibilă flexibilitate mintală, având astfel o mai mare capacitate de a învăţa şi de a ne adapta. Dar asta înseamnă şi că, în absenţa unui set comprehensiv de instincte, suntem nevoiţi să umplem anumite goluri cu propria interpretare, văzută prin ochi de copil, a comportamentelor, convingerilor şi atitudinilor celor care se nimeresc să ne stea în preajmă. Astfel, ideologiile subiective ale celor care ne îngrijesc devin pietrele de temelie ale realităţii noastre.

Partea bună este că nu suntem complet controlaţi de nişte instincte străvechi şi rigide – aşa cum se întâmplă în cazul animalelor, menite să facă acelaşi lucru plictisitor săptămână de săptămână. Aparent, pentru a modifica semnificativ instinctele, comportamentele şi planurile săptămânale ale unui animal, este nevoie de aproximativ un milion de ani de mutaţii aleatorii şi selecţie naturală (unul dintre

motivele pentru care foarte multe specii ajung la extincţie în această lume aflată într-un rapid proces de umanizare). Oamenii, pe de altă parte, îşi pot modifica comportamentul într-o singură generaţie, putându-se adapta la diferite medii, situaţii, revoluţii culturale sau tehnologice şi readaptări ale filmului *Batman.* Probabil că tocmai această abilitate incredibilă este cea care ne-a permis să ne extindem aşa rapid, să progresăm şi să dominăm planeta (spre norocul sau neşansa acesteia). Asta înseamnă că specia noastră este unică prin independenţa pe care o are. Dar, ironic, înseamnă şi că noi, indivizii, suntem cu mult mai puţin independenţi decât credem.

în timp ce majoritatea animalelor se conformează instinctelor, noi, oamenii, avem instinctul să ne conformăm. Iată de ce reclamele au un mare succes la oameni şi niciun succes la lei. Nu poţi convinge un leu să devină vegetarian din proprie voinţă, indiferent cât de convingător ar fi fluturaşul despre cruzimea asupra animalelor. Leii sunt lei de când lumea şi pământul. Iar noi, în exact acelaşi interval de timp, am trecut prin tot felul de aventuri nebuneşti. Am fost carnivori, omnivori şi militanţi vegani. Pentru ca oamenii, cultura şi societatea să se poată schimba aşa rapid şi să acapareze aşa mult, mulţi dintre noi am fost nevoiţi să ţinem pasul unii cu ceilalţi, să-i copiem pe

cei de lângă noi – altfel, revoluţii precum răspândirea creştinismului, capitalismul sau internetül pur şi simplu nu ar fi prins la o scară aşa de largă. Fantastica noastră capacitate de adaptare ar fi dus cel mai probabil la haos, dacă nu ar fi fost dublată de un puternic instinct de conformare. Iar acel instinct este ruşinea.

7

Ruşinea este câinele de pază al conformării. Ca animale sociale, principala noastră aşteptare de la viaţă este să ne integrăm. Atunci când simţim o lipsă de conexiune cu semenii noştri, ruşinea porneşte semnalul de alarmă care ne transmite că ceva ar putea fi în neregulă cu noi. Simţim că suntem diferiţi, răi şi singuri şi riscăm să fim cu totul abandonaţi de societate şi lăsaţi pradă morţii. Ceea ce este absolut terifiant, spre deosebire de alte instincte primare, cum ar fi profunda noastră dorinţă de relaţionare, apartenenţă, acceptare, validare şi iubire. Astfel, ruşinea pune presiune pe noi să ne integrăm cu orice preţ.

Şi chiar dacă mulţi dintre noi trecem prin acea fază din adolescenţă în care jurăm să nu ne transformăm în părinţii noştri, chiar şi această atitudine de opoziţie este tot o simplă reacţie la ideologiile părinţilor. În mod naiv, credem că suntem nişte indivizi complet independenţi doar pentru că am votat cu alt politican decât tata. Dar

funcţionăm în acelaşi sistem politic demodat. Nu ne dăm seama că întregul construct al realităţii proprii este modelat în acelaşi furnal cultural. Suntem în continuare discipoli ai familiei.

Această spălare pe creier potenţată de ruşine este ceea ce eu numesc condiţionare culturală sau condiţionare a copilăriei. Şi ca să fim complet sinceri, noi înşine colaborăm activ la acest proces. Prin natura noastră socială, *ne dorim* să facem parte din marea sectă! Atunci când creierul nostru se află încă în proces de dezvoltare, plasticitatea sa îi permite – ba chiar îl forţează – să adopte normele culturii (sau culturilor) în care se află. Este o autoîndoctrinare foarte puternică, în mare parte inconştientă, prin care căpătăm numeroase caracteristici: capacitatea de a comunica, un stil de ataşament propriu (mai multe despre asta în capitolul 10), abilităţile sociale, factorii declanşatori ai ruşinii, preconcepţiile, strategiile defensive şi strategiile de evaluare a meritului, practic, toate convingerile noastre fundamentale, toate presupoziţiile şi toate aşteptările referitoare la lume.

Psihologii numesc acest proces *introiecţie^* iar toate convingerile pe care le absorbim pe parcursul acestui proces de condiţionare sunt cunoscute drept *introiecţii.* Introiecţiile includ normele de

comportament, ideologiile, convingerile religioase, morala, prejudecăţile, preferinţele, înclinaţiile politice, chiar şi impresiile despre oameni importanţi precum părinţii noştri, alături de multe, multe altele. La fel cum nu ne putem alege limba maternă, nu putem alege conştient nici conţinuturile condiţionării – sau introiectiilor – noastre. Dar fiecare dintre noi trăieşte lucruri unice şi are nişte caracteristici psihologice proprii, astfel că fiecare proces de condiţionare ia o turnură aparte.

în jurul vârstei de 20 de ani, creierul nostru îşi termină procesul de dezvoltare, iar condiţionarea se va fi solidificat într-o parte de neînlăturat a psihicului nostru. Introiecţiile, printre care şi modul propriu în care interpretăm ruşinea şi alte emoţii, devin nişte convingeri *încorporate.* Ele sunt acum adânc conectate în creier şi au fuzionat cu sistemul limbic, cu sistemul nervos şi chiar cu întregul corp. Tocmai de aceea sunt aşa trainice şi persistente. Faptul că ruşinea operează prin acea lovitură în doi timpi demonstrează că mesajul principal al acesteia – că suntem diferiţi, răi şi singuri (sau oricare ar fi mesajul pe care ţi-l transmite) – nu reprezintă doar nişte idei cognitive localizate în cortexul frontal, asemenea opiniilor flexibile obişnuite. Mesajul introiecţiilor nu se bazează pe logică. Aceste

convingeri încorporate sunt în mod inconştient în legătură directă cu anumite sentimente î o
şi senzaţii din corp. Fără excepţie, acele senzaţii vor declanşa convingerea corespunzătoare, iar acele convingeri vor declanşa la rândul lor câte un set de senzaţii; prin declanşarea procesului, toate senzaţiile şi convingerile ajung să se întărească unele pe celelalte, câteodată scăpând de sub control.

Şi nu numai atât, dar introiecţiile dobândite în timpul copilăriei ne sunt complet invizibile, mai ales dacă am fost condiţionaţi într-o cultură majoritară precum cea occidentală – unde apar introiecţii precum supremaţia albilor, patriarhia, capitalismul şi tot aşa. Ideile care au rezultat din acea condiţionare ne vor părea la fel de naturale, normale, la îndemână şi omniprezente precum aerul pe care îl respirăm. Dar în momentul în care contrazicem oricare dintre aceste reguli inevitabile, vom simţi ruşine. Introiecţiile noastre ne spun ce să facem ca să ne integrăm în grup, iar ruşinea este modul înnăscut al corpului de a ne avertiza şi de a ne pedepsi atunci când ne îndepărtăm de normele sociale implicite, ceea ce nu face decât să le întărească.

Chiar şi ca adulţi, când învăţăm să luăm destulă distantă cât să devenim constienti

de unele dintre
introiecţiile noastre, nu e suficient pentru a ni le disloca din psihic. Convingerile încorporate nu se învaţă prin logică, deci chiar şi atunci când încetăm să le credem mesajul la nivel conştient, ele rămân acolo şi continuă să ne controleze într-o oarecare măsură. De pildă, cu toţii ne dăm seama până la urmă că limba maternă este doar una dintre numeroasele sisteme de comunicare existente între oameni, dar faptul că realizăm acest lucru şi ne expunem la alte limbi nu ne şterge modul de comunicare primar. Acelaşi lucru este valabil pentru toate condiţionările din timpul copilăriei. Tiparele noastre comportamentale, normele sociale, convingerile de bază, valorile inconştiente, factorii declanşatori ai ruşinii şi chiar şi prejudecăţile vor rămâne – mai mult sau mai puţin – mereu aproape de noi. Şi aşa cum orice adult care a încercat să înveţe
o limbă străină poate confirma, adoptarea unor noi introiectii este unul dintre cele mai dificile şi de durată eforturi imaginabile. Şi chiar dacă vom reuşi să învăţăm limba klingoniană, să zicem, limba maternă nu va pleca nicăieri.

Chiar dacă nu suntem capabili să ne alterăm complet condiţionarea, o putem face cu mult mai gestionabilă devenind

conştienţi de sine şi acceptându- ne aşa cum suntem – proces pe care îl voi detalia în capitolele următoare. îmi place să folosesc metafora unei boli cronice. Am descoperit că mă ajută să mă gândesc la ruşinea mea, la condiţionarea culturală şi la prejudecăţile grupului meu ca la o boală cronică. Deşi o boală cronică nu este ceva ce putem vindeca (încă), ea poate fi gestionată în mod proactiv şi conştient, ceea ce ne ajută să îi minimizăm efectele, astfel încât să trăim o viată mai fericită şi mai sănătoasă.

Capitolul

„Valoarea” umană

ATUNCI CÂND MĂ GÂNDESC LA COPILĂRIE, mi se pare că modul în care mi-am interpretat ruşinea cronică mi-a modelat semnificativ restul vieţii, afectându-mă până în ziua de azi. Influenţat de cultura în care am crescut, creierul meu imatur a ajuns să creadă că fiinţele umane nu sunt de la sine vrednice de lucrul după care tânjesc cel mai mult: iubirea. Având în vedere circumstanţele, totul are sens. Deoarece ruşinea cronică îmi diminua mare parte din emoţiile plăcute şi îmi compromitea relaţionarea cu ceilalţi, aveam senzaţia că nu merit să aparţin grupului. Aşa că am presupus că sentimentul de apartenenţă, de iubire şi demnitate sunt un fel de bonusuri pe care oamenii trebuie să le *câştige.* Este o introiectie tristă şi din

păcate foarte răspândită. Eu, un mic pui de om, eram convins că nevoile mele fundamentale pentru supravieţuire, alături

de majoritatea emoţiilor plăcute – forţele fundamentale care *fac* ca eu să fiu om – erau nişte experienţe greu accesibile, la care eu nu aveam acces în mod natural. Eram ca o albină care crede că nu are dreptul să se bucure de propria miere.

În loc să îmi dau seama că aceste senzaţii plăcute sunt nişte trăiri interne pe care mi le pot cultiva singur, am crezut că ele ar trebui să fie nişte daruri pe care le primesc din exterior, de la alţii. Şi alături de miliarde de alţi oameni de pe planetă, am crezut că trebuie să fiu un om „de valoare” ca să merit cu adevărat darul iubirii, al respectului, al apartenenţei şi al legăturilor cu semenii. Cu alte cuvinte, simţeam că trebuie să dovedesc că am ceva *în plus* care să mă facă să *merit* să fiu iubit, ceva care să mă facă să *ies în evidentă,* care să mă facă *special* sau *mai bun decât* toate celelalte opţiuni. Ca şi cum ar exista o cantitate limitată de iubire şi demnitate – un deficit de produse pe rafturile unui magazin. Şi pentru a câştiga acea valoare în plus, am crezut că trebuie să *fac* ceva impresionant sau să *adaug* ceva la propria persoană sau să mă *perfecţionez.* Ajunsesem să cred că ar trebui să dau dovadă în mod public de vreo mare ispravă pentru a câştiga un anumit „succes” sau, şi mai bine, faimă. Căci, în mintea mea, faima era antidotul suprem pentru ruşine, o ştampilă omnipotentă a

aprobării în ochii lumii, o cale de a mă simţi demn de iubirea şi respectul tuturor şi oricui, ca şi cum faima ar fi o dovadă obiectivă a valorii j
universale a cuiva, a meritelor şi a capacităţii de a fi iubit.

Dacă ne uităm în jur pe reţelele sociale, e clar că nu sunt singurul condiţionat să cred această ideologie de „faimă-ca-valoare”. Este practic o convingere inoculată în toată societatea occidentală. Şi dacă disecăm ceva mai mult această dogmă, ies la iveală unele dintre cele mai tulburătoare convingeri, toate potenţate de ruşine:

- În primul rând, acest sistem are drept implicaţie faptul că unele vieţi umane ar fi mai valoroase decât altele.

- în al doilea rând, este insinuat faptul că scopul vieţii este să le dovedim celor din jur că avem cea mai mare valoare posibilă.

- în al treilea rând, se presupune că valoarea unui om ar fi determinată de părerea celorlalţi. Ca şi cum aprobarea, admiraţia, respectul, afecţiunea etc. celor din jur ar stabili valoarea unui individ şi posibilitatea ca acesta să fie sau nu iubit ca fiinţă umană.

Conform acestei viziuni asupra lumii, oamenii devin practic nişte postări pe reţele sociale – valoarea fiecăruia este stabilită de numărul de „like-uri” primite şi de la cine vin ele. Şi dacă nu primesc nici un like sau dacă îmi pierd urmăritorii, înseamnă că sunt lipsiţi de valoare şi de neiubit. Această viziune pune în mâinile celor din jur puterea de decizie asupra propriei vieţi – fie că e vorba despre părinţi, familie, prieteni, urmăritori de pe reţelele sociale, vecini, parteneri, preot, şef, colegi de serviciu, politicieni, judecători, parlamentari sau chiar nişte străini necunoscuţi. în mod inconştient, le-am permis tuturor acestor oameni să îmi dicteze nu numai valoarea personală ca fiinţă umană, dar – pentru că eram aşa disperat să mă integrez – şi opiniile, valorile morale, meritele, succesul, eşecul, limitele – totul. Oamenii din jur îmi dictau întreaga realitate! Şi totul era ţinut laolaltă de ruşine, de teama extraordinară că oamenii nu m-ar aproba şi că m-ar respinge. Că aş putea pierde tot ceea ce preţuiesc, iubirea, sentimentul de apartenenţă – cele mai bune sentimente pe care un om le poate trăi.

Astfel că, în mod inconştient, am urmărit să primesc atenţie, să dobândesc „măreţie” şi faimă, până când am ajuns într-unul dintre cele mai populare medii din cultura noastră: filmele! Am decis că trebuie să fiu

un copil actor faimos sau, dacă nu voi reuşi asta, un regizor faimos sau, dacă nu voi reuşi asta, un scriitor faimos sau, dacă nu, să am un podcast faimos sau, dacă nu, să fiu educator al ruşinii faimos sau, dacă nu... un *orice* faimos. Deşi îmi dau seama că faima este o foarte proastă strategie de a atinge starea de bine şi echilibrul, o parte din mine rămâne şi astăzi sedusă de această ideologie greşită. Iată persistenţa încăpăţânată a condiţionării pe care o primim în copilărie.

Predilecţia spre negativitate

Mi-am început cariera profesională în actorie la vârsta de 9 ani. Din păcate, dacă este vreo meserie care se bazează pe ruşine mai mult decât oricare alta, aceea este actoria. Mai ales în cazul copiilor.

Pentru toţi actorii, cu excepţia acelor câţiva extrem de faimoşi, actoria se rezumă la audiţii. Şi este un proces epuizant – să te expui din nou şi din nou, pe scenă sau printr-o înregistrare, în faţa unor străini care sunt acolo pentru a te judeca. Şi e dificil să nu iei totul foarte personal, mai ales în cazul copiilor. Felul în care arăţi, în care vorbeşti, te îmbraci, te mişti, în care exişti în lume şi, mai ales, inefabila întrebare referitoare la „talent”, totul este supus unei cercetări amănunţite. Şi cel mai adesea verdictul este: „nu eşti ce trebuie”. De fapt,

ceea ce spun ei este „nu eşti ce trebuie *pentru acest rol* „, dar pentru un copil, şi câteodată chiar şi pentru adulţi, distincţia este greu de realizat.

Ruşinea umple mereu golurile din spatele unor întrebări precum: „Ce e în neregulă cu mine?”, „De ce nu am fost ales?”, „Ce au *ei* şi mie îmi lipseşte?”. Iar răspunsurile pe care le oferă ruşinea sunt de obicei în zona: „Nu sunt destul de «bun»„, „Nu sunt talentat”, „Nu merit”, „Sunt diferit, rău şi singur”. Iar asta nu se petrece accidental.

Prin evoluţie, se pare că am căpătat o „predilecţie spre negativitate”. Aceasta ne încurajează să ne concentrăm pe lucrurile neplăcute.- Este ceea ce eu numesc *psihicul cinic* – mereu aşteptându-se la ce e mai rău, în special în scenariile care implică ruşinea. Şi totul are sens, desigur. Forţa motivatoare a evoluţiei este supravieţuirea, nu fericirea sau cât de optimist eşti sau sentimentele plăcute. E clar că strămoşii noştri nu au supravieţuit fiind întotdeauna veseli, fericiţi şi optimişti – căci altfel am fi moştenit o

? ■> i J j

predilecţie spre optimism! Dacă un vânător-culegător s-ar fi gândit că foşnetul care se aude din pădure este probabil un nou prieten care vine să îl îmbrăţişeze, atunci el s-ar fi repezit în direcţia sunetului cu braţele deschise. Poate că am fi fost mai fericiţi pe termen scurt, dar ar fi fost o tehnică de supravieţuire în sălbăticie

dezastruoasă, întrucât am fi putut oricând să deranjăm vreun animal sălbatic aflat în defensivă sau chiar să ne servim pe noi înşine drept cină unui prădător alfa, ca un soi de serviciu UberEats din epoca de piatră.

Predilecţia spre negativitate ne menţine precauţi şi sceptici. Ne încurajează să ne imaginăm cele mai îngrozitoare lucruri care ni s-ar putea întâmpla, astfel încât să fim pregătiţi pentru ce e mai rău. Este o foarte bună strategie pentru supravieţuire, dar este şi reţeta perfectă pentru ruşine, pesimism, cinism, mizantropie şi nemulţumire, într-o lume care este mai degrabă lipsită de pericole. Creierul nostru este vigilent, mereu precaut faţă de echivalentul unui potenţial prădător de top. Dar în societatea modernă de astăzi, un astfel de pericol este greu de întâlnit. Aşa că mintea noastră trebuie să se mulţumească să se concentreze pe orice alt aspect negativ reuşeşte să găsească. îmi amintesc de ce a zis cândva psihologul austriac Viktor Frankl, care, după ce a supravieţuit Holocaustului, Ie-a spus celor aflaţi în suferinţă: „Să fac o analogie: suferinţa omului se aseamănă cu comportamentul gazului. Dacă se pompează o anumită cantitate de gaz într-o încăpere goală, gazul va umple camera complet şi uniform, indiferent cât de mare ar fi ea. Tot astfel,

suferinţa umple întru totul sufletul şi gândirea conştientă, indiferent dacă e vorba despre o suferinţă mare sau de una mică. De aceea, mărimea suferinţei umane este absolut relativă.”Z

Creierul nostru pare să se fixeze pe orice sursă de suferinţă, mică sau mare, incluzând toată ruşinea, durerea şi neplăcerea din jur, întrucât această strategie i-a ajutat pe strămoşii noştri să supravieţuiască milioane de ani. Dar acum trăim într-o lume cu mult diferită, fiind relativ feriţi de pericole – cel puţin prin comparaţie cu viaţa în sălbăticie sub forma unui trib de maimuţe fără păr. Astfel că predilecţia spre negativitate este forţată să se fixeze pe probleme din ce în ce mai triviale sau, invers, pe probleme globale din ce în ce mai complexe, pe care niciun individ nu le poate rezolva de unul singur.

Şi nu este absolut nimic greşit aici. Motivaţia pe care ne-o oferă predilecţia spre negativitate este în continuare folositoare în anumite circumstanţe, îndemnându-ne să facem ce putem pentru a trăi într-o societate mai bună şi încurajându-ne să colaborăm unii cu ceilalţi pentru a rezolva aceste ameninţări existenţiale la scară globală care sunt cât se poate de reale: pandemia COVID-19, schimbările climatice şi proliferarea armelor nucleare. Dar este important să devenim conştienţi de această predilecţie, astfel încât să ne amintim că

modul în care percepem realitatea nu este neapărat cel mai echilibrat. Privim lumea printr-o lentilă foarte întunecată, mai ales când vine vorba despre ruşine.

Ierarhia

În ceea ce priveşte copiii actori, în ultimă instanţă unul singur primeşte rolul. Şi problema nu este neapărat că au fost aleşi ei, şi nu tu. în cultura noastră obsedată de celebritate, a fi ales echivalează cu atenţie, succes, faimă şi avere. Dacă lumea spune că celebrităţile sunt „cele mai tari”, iar munca de actor duce la celebritate, atunci a *nu* primi un rol de mai multe ori la rând este practic echivalent cu a ţi se spune: „Eşti cel mai slab.” Sau cel puţin aşa mi s-a părut mie, din cauza prejudecăţilor negative. în mintea mea, ruşinea a dat naştere acestui şir de comparaţii ierarhice. în top se aflau fix acei oameni. Cei aleşi, cei faimoşi, „buni de iubit” şi „fericiţi” – cei cărora li se îndeplinise ceea ce eu îmi doream foarte mult şi ceea ce aşteptam să mi se întâmple. Şi sub ei eram eu şi toţi ceilalţi. Iată ceea ce numesc „ierarhia ficţională a valorii umane”.

Atunci când ruşinea ne bombardează cu senzaţia

> > că suntem diferiţi, răi şi singuri, urmarea este că ar trebui să

existe şi un revers al acestei stări. Că trebuie să existe nişte oameni care sunt normali, buni şi integraţi în grup. E ca un fel de punct de plecare al ruşinii – un instinct care ne forţează creierul să vadă lumea în termenii unor comparaţii ierarhice. în ultimă instanţă, aceste comparaţii se reduc la „da” *versus* „nu” – „fa asta” *versus* „nu face asta”. Dar noi extrapolăm această comparaţie în nenumărate direcţii diferite: bine *versus* rău, corect *versus* greşit, demn *versus* nedemn, inocent *versus* malefic, superior *versus* inferior, acceptat *versus* exclus, conectat *versus* deconectat, atractiv *versus* neatractiv, deştept *versus* prost, cool *versus* nasol, alb *versus* negru etc. Cu cât includem mai mulţi oameni în comparaţie, cu atât ierarhia se transformă într-o scară a valorii umane. Şi nu e vorba doar de oameni – ruşinea ne încurajează să vedem întreaga realitate prin această prismă. Cultura noastră adoră să claseze „valoarea” tuturor lucrurilor din jurul nostru prin liste, recenzii, premii şi „preferinţe” personale.

Există aşteptarea ca toţi să avem opinii ierarhice clare, despre care să turuim la primele întâlniri. Care e culoarea ta preferată? Care e filmul tău preferat? Care e cartea ta preferată? Muzica? Sportul? X-Man? Maşina? Oraşul? Aroma de îngheţată? Avem chiar şi „cei mai buni” prieteni (sau

„ar trebui” să avem, conform culturii occidentale). Avem tot felul de premii anuale pentru a sărbători „cel mai bun” din orice. Nu spun că toate preferinţele se bazează pe ruşine, dar nici nu cred că e o coincidenţă faptul că ruşinea duce la ierarhie, în timp ce revista *Pitchfork* clasifică an de an cele mai bune melodii pop.

Subiectivitatea

Listele, preferinţele şi opiniile, în general, sunt o cale foarte bună de a cunoaşte gusturile şi valorile cuiva, dar cred că în multe cazuri cultura noastră le oferă mult prea multe înţelesuri. Consider că toate opiniile pur subiective sunt echivalente, chiar şi cu opusul lor. Asta nu înseamnă că un clasament bine gândit şi profesionist al „celor mai bune” filme ale anului nu are meritul lui, atât timp cât nu uităm că totul face parte dintr-un joc inventat. Un joc inventat care e amuzant atunci când vorbim de artefacte culturale, dar devine treptat problematic atunci când începem să clasăm valoarea unor vieţi umane.

Când spun „pur subiectiv”, mă refer la opiniile care nu au niciun corespondent în realitatea obiectivă din afara mintii noastre. Există nişte adevăruri prezumtiv obiectiv adevărate, precum faptul că această carte

pe care o ţii în mână există. Iar apoi există modul

în care noi interpretăm subiectiv acele adevăruri obiective, cum este modul în care cartea *se simte* în mâna ta. Şi în ultimul rând, există şi *opiniile* pur subiective, la care nu se ataşează niciun adevăr obiectiv (în afară de faptul că ele există în mintea noastră), de pildă, convingerea ta dacă această carte e sau nu „bună”. Eu consider că toate opiniile din această ultimă categorie sunt, în esenţă, la fel de adevărate, ca şi opusul lor (foarte convenabil pentru mine, având în vedere exemplul ales).

De fapt, cred că foarte mult din ceea ce credem este pur subiectiv. E democraţia mai bună decât fascismul? Depinde de câtă valoare are pentru tine libertatea – este subiectiv. E capitalismul mai bun decât comunismul? Depinde de câtă valoare acorzi banilor – este subiectiv. Liberal *versus* conservator? Subiectiv. Vegan *versus* carnivor? Subiectiv. Batman *versus* Superman? Batman. Putem da valori specifice acestor comparaţii şi vom obţine rezultate obiective. De exemplu, dacă pun preţ pe starea mea de bine (şi o fac), atunci unele dintre alegerile de mai sus ar putea fi cu adevărat cele mai bune opţiuni... în ceea ce priveşte potenţialul de a o oferi. Este

ceva ce poate fi, teoretic, confirmat cu ajutorul statisticii. Dar ceea ce eu *preţuiesc* ca stare de bine rămâne subiectiv. Alţii ar putea valorifica suferinţa. Aşa că întreaga polemică rămâne în lumea opiniilor – un punct de vedere între o infinitate de valori posibile.

Cred că toate opiniile umane se reduc la emoţii. în mod natural suntem înclinaţi să ne delectăm cu

J sentimentele „da” şi motivaţi să le căutăm. în acelaşi timp, vrem cât mai puţin din sentimentele „nu” şi suntem prin natura noastră motivaţi să le evităm. Aceste condiţionări pozitive şi negative de a ne satisface nevoile merg dincolo de simpla supravieţuire. Cred că aceste senzaţii de bază, plăcute şi neplăcute, sunt ceea ce motivează toate gusturile, opiniile şi comportamentele noastre. Spre exemplu, comparaţiile ierarhice pe care ruşinea le inoculează în mintea noastră – bun *versus* rău, corect *versus* greşit, demn *versus* nedemn – sunt doar un analog cognitiv al senzaţiei plăcere *versus* neplăcere. Şi suspectez că toate celelalte valori şi opinii ni se dezvoltă mai mult sau mai puţin pe acelaşi fundament emoţional, indiferent de cât de raţionale, nuanţate şi complexe devin mai apoi.

Asta sugerează că opiniile noastre nu sunt neapărat „corecte” şi nici măcar logice. Ci pur şi simplu, fundamental, ne simţim bine având aceste păreri. Deci corpul nostru

crede (şi de multe ori în mod eronat) că aceste opinii ne vor aduce sănătate, supravieţuire şi procreare. Şi pornind de la aceeaşi idee, chiar şi *oamenii* despre care credem că sunt buni sau cool sau merituoşi (şi oamenii despre care credem că sunt răi sau naşpa sau nemerituoşi) sunt doar un produs al senzaţiei pe care o avem în legătură cu ei – plăcută sau neplăcută. îmi amintesc de un citat apocrif, adesea greşit atribuit Mayei Angelou: „Am învăţat că oamenii vor uita ce ai zis, vor uita ce ai făcut, dar nu vor uita niciodată cum i-ai făcut să se simtă.

Totuşi, este important să menţionăm că ceea ce simţim este total arbitrar şi ţine de propriul sistem limbic, de interpretările noastre subiective şi de condiţionarea pe care am primit-o. Astfel că ceea ce gândim despre alţii nu are nicio legătură cu valoarea obiectivă a acestora, ci este dictat de ceea ce *simţim* despre ei în mod arbitrar. Şi chiar şi estimările asupra propriei persoane, interpretările asupra propriei valori şi capacităţi de a fi iubiţi ca fiinţe umane sunt bazate pe ceea ce *simţim* în mod inconştient în legătură cu noi înşine, plăcut sau neplăcut. Dacă se întâmpl ă să simţim multă ruşine, atunci e foarte posibil să ne judecăm greşit. Aşa de simplu. Astfel, propria valoare este, de fapt, ceva subiectiv, personal şi iluzoriu – şi totuşi are un impact

foarte mare asupra stării noastre de bine.

Singur în mijlocul tuturor

Doar pentru că eram normal, obişnuit, comun, ierarhia încurajată de ruşine stăruia că sunt inferior, rău şi plin de defecte. Şi am crezut-o. Bineînţeles că nu am fost singurul. Uită-te numai la modul în care cultura noastră se foloseşte de cuvintele „cineva” şi „nimeni”. Să fii un „nimeni” înseamnă că nu eşti faimos sau notabil sau special. Ca şi cum nu contezi, existenţa ta nu se pune la socoteală şi practic nu exişti. Şi pentru a fi „cineva”, se presupune că trebuie să fii faimos, respectat şi recunoscut de ceilalţi. Cu cât te ştiu mai mulţi oameni, cu atât pare să „contezi” mai mult. Vedem genul ăsta de gândire la tot pasul în cultura occidentală.

Şi totuşi, în ceea ce priveşte ruşinea, lucrurile se leagă perfect. Cultura faimei şi a ierarhiei este doar ruşinea operând la scară masivă. Această gândire era probabil mult mai utilă atunci când eram nişte triburi de vânători-culegători. Pentru a rămâne în siguranţă integraţi în grup, ruşinea ne împingea să ne dovedim utilitatea intersubiectivă faţă de acel grup specific de 50-150 de indivizi. Şi dacă ne gândim mai bine, într- un grup aşa mic, fiecare era faimos! Toată lumea cunoştea pe toată lumea. Cu toţii aveam un mare potenţial de

a fi văzuti, apreciati şi înţeleşi. Viata noastră se baza pe cooperare, pe împărţirea bunurilor şi a muncilor, astfel că fiecare avea propriul rol special. Unii vânau, alţii culegeau roadele naturii, unii aveau grijă de copii, unii se ocupau de pază, alţii de divertisment, unii îi vindecau pe ceilalţi, alţii construiau, unii găteau, alţii pictau pereţii peşterilor, iar alţii stăteau toată ziua fără să facă nimic şi tot aşa.

Toată lumea era „cineva”, căci să fii nimeni însemna să fii mort. Şi cu impulsul oferit de ruşine înspre clasificări, era destul de uşor să organizezi acest grup relativ mic într-o ierarhie care să ofere îndrumare, stabilitate şi siguranţă. încă o dată, în acel context, ruşinea avea mult mai mult sens.

Totuşi, în lumea de astăzi trăim într-un sat global, astfel că noţiunea de „tribul nostru” s-a extins atât de mult, încât include milioane de oameni în cadrul oricărui grup cultural. Dar reacţia ruşinii se bazează în continuare pe premisa că trăim într-un mic grup de 50-150 de indivizi, fără de care am muri – trişti, înspăimântaţi şi singuri. Astfel că până în ziua de astăzi, ruşinea ne face să simţim că trebuie să avem „legături” cu aproape oricine credem că face parte din grupul nostru. La un anumit nivel, ne-am dori să fim recunoscuţi de aproape oricine. Vrem ca toţi să ne considere de valoare. Vrem să fim tratati bine oriunde mergem.

Vrem respectul universal, validarea şi integrarea pe care le-am fi primit atunci când lumea noastră era formată dintr-o mică gaşcă de rubedenii. Nu vrem să fim străini. Şi atunci când oricare dintre aceste dorinţe nu este împlinită, ne ruşinăm. Astfel că faima, alături de un succes de mari proporţii, notorietate, atenţie, urmăritori pe reţele sociale şi chiar şi infamia, toate ne apar ca un antidot la această problemă.

Mai mult, suspectez că anumite evenimente care declanşau ruşinea numai arareori în lumea vânătorilor-culegători o fac acum mult mai des. Să fii ignorat, ocolit, uitat, să nu fii înţeles, să nu ai cu cine să îţi împărtăşeşti valorile şi convingerile, să nu cunoşti aceleaşi poveşti, să nu crezi aceleaşi „adevăruri”, să nu înţelegi aceeaşi limbă, să nu arăţi cât de cât la fel ca ceilalţi, practic, să nu împărtăşeşti aceeaşi cultură – toate aceste trăiri ar fi fost rare şi alarmante pentru strămoşii noştri, şi poate chiar nu ar fi apărut deloc. De fapt, în calitate de vânător-culegător, ai fi putut trăi luni, ani sau chiar o viaţă întreagă fără să întâlneşti vreun străin!

Dar astăzi mergem zilnic pe străzi unde întâlnim nenumărati străini care, în virtutea intimităţii, evită orice contact vizual şi se comportă de parcă nu am fi acolo. Niciunul dintre ei nu ne cunoaşte numele, trecutul sau valorile. Adesea, aceşti străini

nu arată ca noi, nu se îmbracă asemănător şi nici nu gândesc asemenea nouă. Nu e nimic greşit în asta, dar este un potenţial declanşator al ruşinii.

Cultura intimităţii şi individualismului spune că ar trebui să ne vedem de treabă şi să nu intrăm în spaţiul personal al celorlalţi. Şi deşi asta are sens în societatea noastră modernă, înseamnă că noi toţi în aproape fiecare moment resimţim puţină ruşine. Atunci când nu facem decât să ne uităm în direcţia cuiva, fără să ştim ce gândeşte despre noi – sau *dacă* se gândeşte la noi – probabil că declanşăm un mic val de ruşine. Ai observat vreodată că majoritatea oamenilor se uită în jos aproape imediat după ce fac contact vizual cu un străin? Asta are fără îndoială legătură cu felul în care ruşinea relaxează muşchii gâtului pentru a evita confruntarea şi expunerea. De fapt, este considerat răutăcios sau ameninţător să *nu* te uiţi în altă direcţie

i j j

atunci când privirea ta o întâlneşte pe cea a unui străin. „La ce te uiţi aşa?” „Fă o poză, durează mai mult.” „Nu'i nimic de văzut aici, oameni buni.” Atunci când ne uităm mai mult de o secundă la cineva pe care nu îl cunoaştem, mesajul pe care îl trimitem inconştient este că îl judecăm, ceea ce duce la ruşine, ceea ce duce la declanşarea unor mecanisme de

>

autoapărare.

Deci simţim ruşine atunci când nu primim atenţie din partea străinilor, dar şi atunci când o *primim,* iar asta pentru că ne lipsesc încrederea şi înţelegerea. Nu avem nişte circumstanţe comune să înţelegem de ce ne priveşte, dar cultura noastră spune că nici nu avem dreptul să întrebăm. Şi conform culturii occidentale, nu ar trebui nici să ne pese de ceea ce cred alţii despre noi.

Suntem înconjuraţi de mai multe fiinţe umane decât orice alt homo sapiens de până acum, dar fiindcă nu formăm legături cu prea mulţi dintre ei, ne simţim mai singuri ca niciodată. Din experienţa mea, pot spune că nu te simţi niciodată mai însingurat decât atunci când te afli în mijlocul unei mulţimi, dar simţi că nu ai absolut nicio legătură cu nimeni. îmi pare că ne simţim mai singuri într-o astfel de situaţie decât atunci când suntem fizic singuri. Foarte asemănătoare ruşinii, singurătatea este o motivaţie care funcţionează prin aversiune, spunând: „Se presupune că trebuie să formezi legături cu cei din jur ca să supravieţuieşti!” în zilele noastre, cu toţii ne simţim singuri în mijlocul tuturor.

Şi ca să fim corecti, cred totuşi că atitudinea „singuri în mijlocul tuturor” îşi are rădăcinile în practica stabilirii unor limite sănătoase. Căci se pare că, oricum,

nici nu suntem capabili să menţinem mai mult de aproximativ 150 de legături apropiate.^ Aşa că nu putem să mergem de colo-colo, încercând să devenim cei mai buni prieteni cu toată lumea. Nu este practic, productiv şi nici plauzibil. Dar acesta e un paradox al lumii moderne în care trăim. Rezultatul este cel mai probabil un surplus de ruşine – emoţie declanşată atunci când realitatea nu este conformă j
aşteptărilor noastre instinctive, care spun că ar trebui să fim respectaţi de toţi cei cu care ne intersectăm.

Capitolul

5

Cum funcţionează ruşinea?

CONFORM TEORIEI AFECTULUI (SILVAN TOMKIN),ruşinea are funcţia de atenuator emoţional. Dacă nu ştiai deja (eu cu siguranţă nu ştiam), un atenuator este opusul unui amplificator. în timp ce un amplificator creşte intensitatea, un atenuator o diminuează. Astfel, se presupune că ruşinea ne diminuează emoţiile plăcute. Asta are sens dacă ne amintim că ruşinea şi-a început cariera emoţională ca întrerupător al senzaţiei „da”. Iar asta explică foarte bine şi de ce ruşinea nu îsi doreşte să fie văzută. Ruşinea înseamnă efectiv a ascunde cum ne simţim cu adevărat.

în cartea sa *Shame and Pride,* pentru a-şi ilustra teoria, Donald Nathanson se foloseşte de analogia între dezgust şi foame. Foamea este unul dintre impulsurile noastre de bază – o forţă foarte puternică ce ne

reaminteşte că trebuie să mâncăm pentru a supravieţui. Atunci când impulsul foamei este activ, întregul nostru corp pare că îşi doreşte să devoreze orice. îmi amintesc de vechiul clişeu în care un personaj de desene animate se uită la un altul (de obicei, ambii aflaţi pe o insulă pustie) şi brusc îl vede transformat într-un gigantic curcan la cuptor. Este o foarte bună metaforă pentru starea atotconsumatoare (joc de cuvinte intenţionat) în care ne aflăm atunci când impulsul foamei este activ

Dezgustul, pe de altă parte, joacă un rol important în a ne asigura că nu consumăm accidental ceva toxic atunci când ne aflăm în această stare de lăcomie. Indiferent cât de înfometaţi suntem, foamea ni se potoleşte instant atunci când ceva ne declanşează dezgustul – fie un miros neplăcut, fie nişte indicii vizuale cum că mâncarea din fata noastră a intrat în descompunere. Cu alte cuvinte, dezgustul ne învinge cu violenţă foamea şi o diminuează pe loc pentru a ne opri să mâncăm ceva periculos. Astfel, dezgustul este un fel de antifoame. Şi asemenea ruşinii, dezgustul nu numai că opreşte foamea, dar o transformă într-o repulsie şi greaţă reală pentru a se asigura că mesajul se aude clar şi tare: „NU MÂNCA PROSTIA AIA!”

Se crede că ruşinea funcţionează similar.

Când suntem în focurile unei emoţii plăcute, iar corpul nostru captează ceva care declanşează ruşinea – poate să fie un neaşteptat eşec personal, cum ar fi împiedicatul pe scări sau o privire din partea unui individ pe care o percepem ca dezaprobatoare –, motivaţia emoţională pe care o resimţeam până în acel moment se atenuează complet. Cu alte cuvinte, ruşinea învinge cu violentă orice altă emoţie şi o diminuează instant, ca să oprească anumite comportamente care ne-ar putea aduce respingerea socială sau alt fel de daună. Astfel, ruşinea este un fel de antiemoţie. Kriptonită emoţională.

Deloc surprinzător, dezgustul şi ruşinea sunt îndeaproape corelate şi adesea se declanşează una pe cealaltă. Diferenţa este că în cazul dezgustului de obicei dăm vina pe mâncare, pe când în cazul ruşinii dăm vina pe noi înşine. Dezgustul spune: „Scapă de ceea ce te-a ofensat.” Ruşinea spune: „Tu *eşti* ceea ce te-a ofensat.” Dezgustul spune: „Mănâncă altceva.” Ruşinea spune: „Azz altcineva.” în cazul dezgustului, pur şi simplu nu ne mai dorim lucrul pe care ni-l doream până în momentul declanşării acestei emoţii negative, iar în cazul ruşinii, ni-l dorim în continuare! Ne dorim în continuare să fim competenţi şi să ne integrăm.

Această teorie a ruşinii explică de ce

unul dintre gânditorii mei preferaţi, autoarea şi populara scriitoare Brene Brown, numeşte ruşinea „emoţia supremă”. Ruşinea este efectiv singura emoţie care are puterea să le anuleze pe toate celelalte. în numai o clipită, ne poate tăia craca emoţională de sub picioare. Ne poate duce de la iubire şi fericire la ruşine şi durere cât ai

bate din palme. Iată de ce ruşinea e groaznic de înfricoşătoare. O simţim mereu ca pe o palmă peste faţă, deoarece înlocuieşte o emoţie plăcută – sau cel puţin aşteptarea unei emoţii plăcute. îi facem cu mâna unui prieten şi aşteptăm entuziasmaţi să ne vadă, doar pentru a observa că cel din faţa noastră e un străin. Bang! Ruşinea extrage din noi întregul afect plăcut, ducând anticiparea fericirii într-o gaură neagră a neplăcerii şi a confuziei, alterându-ne în tot acest timp comportamentul ca să părem „prezentabili”.

Astfel că, indiferent câtă siguranţă, iubire sau fericire resimţim într-un moment, nicio cantitate de afect plăcut nu ne poate proteja în faţa ruşinii. De fapt, lucrurile stau chiar invers. Cantitatea de ruşine pe care o vom resimţi este direct proporţională cu cea a afectului plăcut pe care ne aşteptam să îl resimţim. Astfel, ruşinea poate fi văzută ca o răsturnare instantanee a emoţiilor plăcute.

Ruşinea atacă cea mai profundă fericire şi o foloseşte împotriva noastră, transformând-o instant într-o prăpastie a durerii. Şi dacă, la fel ca mie, şi ţie ţi s-a întâmplat să arzi în repetate rânduri în flama ruşinii, probabil că ai ajuns să te temi chiar şi de cele mai plăcute şi fericite momente, întrucât ştii că ruşinea te pândeşte din toate colţurile pentru a-ţi „arăta unde îţi e locul”. Cu cât îţi permiţi să simţi mai multă fericire, cu atât ruşinea te poate pedepsi mai amarnic. Iată motivul pentru care începem să ne simţim în pericol şi imprudenţi doar pentru că „ne permitem” să ne simţim bine – senzaţie pe care Brene Brown o numeşte *fericirea prevestitoare.*

Atunci când vorbesc despre forţa cu care ne controlează ruşinea, de obicei mă refer la *frica* de ruşine. Nu e ca şi cum resimţim ruşine în mod constant, dar trăim cu teama permanentă că ruşinea ni s-ar putea declanşa în orice moment. De-a lungul vieţii, durerea ruşinii ne-a condiţionat astfel încât să evităm complet unele acţiuni şi gânduri. Acesta e modul în care ruşinea ne controlează. Şi odată ce
devenim constienti de acest lucru, observăm că ruşinea este peste tot, controlându-i pe toţi şi pe toate în absolut fiecare moment.

Busola ruşinii

Mulţi oameni vin la mine pentru că îşi doresc să simtă mai putină ruşine. Dacă şi tu citeşti această carte pentru că îţi doreşti să simţi mai puţină ruşine, atunci am să-ti dau nişte vesti proaste. Exact asta îsi doreşte ruşinea să faci!

Ruşinea vrea să *eviţi să simţi ruşine.*

Ne putem gândi la ruşine prin analogie cu o altă senzaţie neplăcută care face parte din gama de senzaţii umane: durerea fizică. Ce vrea de la noi durerea fizică? Să *evităm durerea.*

Atunci când ne lovim de ceva cu un deget de la picior, durerea este un semnal neplăcut care ne spune: „Să nu mai faci asta!” Corpul interpretează această lovitură drept un pericol pentru sănătatea fizică şi în cele din urmă pentru supravieţuire. Astfel că trimite durerea ca pe un avertisment care ne spune: „Să nu repeţi greşeala asta şi să eviţi să te mai loveşti, nu doar ca să nu mai simţi această senzaţie neplăcută – durerea –, dar şi ca să rămâi în viată.” Aşadar, durerea este o condiţionare negativă pentru nevoia noastră de sănătate fizică. Ea acţionează transmiţându-nc: „Nu face nimic care ar putea să mă declanşeze!”

Ruşinea operează foarte similar. Atunci când te loveşti la un deget de la picior... şi începi să înjuri de toti sfinţii la masa de Crăciun în fata nepoteilor care ⌋ ⌋⌋ i > nu au greşit cu nimic şi tot neamul începe să se uite urât la tine (ipotetic vorbind), în

astfel de situaţii ruşinea este semnalul neplăcut care îţi spune: „Să nu mai faci asta!” Corpul interpretează această abatere de la normele sociale (înjuratul în faţa copiilor), alături de judecata negativă din partea grupului tău (privirea încruntată a întregii familii), drept un pericol pentru integrarea în grup şi pentru supravieţuire. Astfel, corpul reacţionează prin ruşine – o pedeapsă şi un avertisment care spune: „Ai face bine să repari sau să ascunzi această greşeală, iar pe viitor să eviţi să mai înjuri în faţa copiilor, nu doar ca să nu mai simţi această senzaţie neplăcută – ruşinea –, dar şi ca să nu fii cu totul exclus din grup, situaţie în care vei ajunge să mori întristat, speriat şi singur.” Astfel, ruşinea este o condiţionare negativă faţă de adeziunea la grup, spunându-ţi: „Să nu faci nimic care ar putea să mă declanşeze!”

Ruşinea este atât ofensivă, cât şi defensivă. Nu numai că vrea să evităm orice acţiune care ar putea-o declanşa, dar vrea şi să ne motiveze, astfel încât să ne reparăm rapid imaginea şi să ne reîntărim poziţia socială. Ruşinea vrea să încetăm să ne ruşinăm cât mai repede cu putinţă. Putem obţine asta prin diverse strategii care ţin atât de cultura noastră şi de modul în care am fost crescuţi, cât şi de instinctele şi de mecanismele noastre de apărare în faţa pericolului. Poate că vom alege să ne asumăm responsabilitatea pentru faptele noastre şi să ne cerem scuze pentru că am înjurat în faţa unor copii. Poate că ne vom asuma *prea multa* responsabilitate şi vom

începem să ne umilim, ploconindu-ne în faţa celorlalţi şi încercând să le facem tot timpul pe plac. Poate că vom evita asumarea responsabilităţii şi vom da vina pe altcineva sau pe altceva („Cine a pus canapeaua asta aici?!”). Poate că ne vom enerva şi vom folosi intimidarea şi teama în încercarea de a ne păstra dominanţa socială. Poate că vom nega cu totul că am fi făcut vreo greşeală. Poate chiar vom înjura *din nou* pentru a semnala faptul că nu ne temem de judecata celorlalţi. Sau poate că pur şi simplu o vom lua la fugă.

în *Shame and Pride*$_y$ Donald Nathanson descrie ceea ce el numeşte „busola ruşinii”. Prin referirea la busolă, Nathanson stabileşte patru reacţii de bază declanşate de ruşine: atac înspre celălalt, atac înspre sine, retragere şi evitare.

Atacul înspre celălalt poate să însemne chiar violenţă fizică împotriva celui sau celor despre care credem că sunt „vinovaţi” pentru ruşinea noastră sau poate să însemne revărsarea furiei asupra unui martor inocent. Cel mai adesea, reacţia de atac se manifestă emoţional, şi nu fizic. Poate să ia forma ţipatului, furiei, învinovăţirii celorlalţi sau încercării de a transfera ruşinea asupra altora.

Atacul înspre sine este bazat pe aceeaşi violenţă, furie, învinuire şi ruşine, dar de data aceasta îndreptate către sine: „Este

numai vina mea!” Se poate manifesta propriu-zis prin reacţii fizice violente asupra propriei persoane sau ca o critică internă foarte aspră, perfecţionism sau ură de sine. Se poate sublima în încercarea de a-i mulţumi pe ceilalţi, umilinţă sau supunere.

Retragerea este propriu-zis fuga din faţa situaţiei care a declanşat ruşinea sau se poate manifesta prin tot felul de verificări, izolare interioară sau renunţare.

Acestea sunt trei dintre cele mai întâlnite reacţii *j* provocate de ruşine, dar aş adăuga că a patra şi ultima direcţie pe care o poate indica busola poate fi chiar cea mai des întâlnită, dar mai greu de detectat. Este vorba despre *evitare.* Evitarea apare atunci când încercăm să scăpăm de sentimentul ruşinii sau să îl negăm în totalitate. Ruşinea nu îsi doreşte să fie văzută, astfel că ajungem să ne convingem atât pe noi, cât şi pe ceilalţi că nu suntem ruşinaţi, încercând să părem nevinovaţi. Suspectez că cei mai mulţi dintre noi reacţionăm la ruşine prin negare şi suntem atât de pricepuţi, încât de cele mai multe ori nici nu suntem prinşi. Iar asta explică de ce aşa puţini oameni vorbesc despre ruşine şi admit că o resimt, în ciuda faptului că ruşinea este una dintre emoţiile noastre principale. Faptul că o negăm şi încercăm să o ascundem este unul dintre principalele motive pentru care ruşinea duce adesea la izolare. Avem mereu impresia că suntem singurii din lume care

se simt „diferiţi, răi şi singuri”. Când, de fapt, cu toţii trecem prin asta.

Şi atunci de ce reacţionăm cu totii aşa previzibil în fata ruşinii? Ruşinea este atât de intrinsec legată de j ? j o supravieţuire, încât orice presimţire a apropierii acesteia declanşează mecanismul de răspuns în faţa pericolelor. Şi senzaţia ruşinii este în sine atât de neplăcută, încât adesea ne simţim mai *bine* să intrăm în modul de urgenţă decât să rămânem în starea de ruşine. Şi dacă ne uităm mai atent la cele patru puncte cardinale ale ruşinii – atac înspre celălalt, atac înspre sine, retragere şi evitare –, vedem că se poziţionează destul de aproape de strategiile de răspuns în faţa pericolului pe care le avem codate în creierul reptilian: luptă, fugă, blocaj şi ploconire*

Lupta este echivalentul propriu-zis al *atacului înspre celălalt* – instinctul de a obţine poziţia „alfa” de dominare, pentru protecţie şi putere. Este întruchiparea tendinţei spre ierarhizare, pe care ne-o instigă ruşinea.

Fuga este, desigur, sinonimă cu *retragerea.*

Ruşinea în sine poate fi văzută ca o stare de *blocaj* – ne imobilizează întregul corp pentru a ne opri din încercarea de a prelungi senzaţia „da”. Vidul afectiv care se instalează brusc ne transpune într-o stare ceţoasă de confuzie şi şoc. Mai mult, pe

măsură ce se transpune în modul de răspuns în faţa pericolului, creierul începe să transfere controlul dinspre cortexul prefrontal, însărcinat cu operaţiile logice, spre zona primitivă a amigdalei, şi în loc să alocăm timp unei analize în profunzime, sărim direct la acţiuni de apărare. De aceea, ne este greu să gândim limpede, să gândim raţional şi să ne concentrăm până când întregul nostru organism se simte din nou în siguranţă şi revine la starea de homeostazăă, moment în care cortexul prefrontal îşi reia comanda.

Din punctul meu de vedere, reacţia de *ploconire* în fata celorlalţi este o combinaţie între atac înspre sine şi negare, o versiune mai sofisticată a instinctului nostru animal de a fi supuşi. Ploconirea în faţa celorlalţi poate fi văzută ca versiunea cognitivă a acelui moment în care un animal se aruncă pe spate şi îşi expune zona vulnerabilă, în încercarea de a semnala că nu reprezintă o ameninţare şi că este dispus să se supună conducătorului alfa. Iată o altă reprezentare a tendinţei spre ierarhie stimulată de ruşine.

Cei mai mulţi dintre noi avem o predilecţie către una sau două dintre aceste strategii. Reflectează puţin la tine şi la cum reacţionezi cel mai adesea în fata ruşinii. Pentru mine, este cu siguranţă încercarea de a-i mulţumi pe ceilalţi. Dar când această

metodă dă greş, pot simţi cum creierul meu reorientează busola în altă direcţie. Ruşinea vrea ca noi să reacţionăm – rapid – conform acestor direcţii prestabilite pentru a ne apăra. Ceea ce ruşinea nu vrea ca noi să facem... este să nu facem nimic! Ruşinea nu îsi doreşte să o simţim, să o acceptăm şi să o lăsăm să treacă. Nu vrea să ne gândim la ea prea mult, să o deconstruim şi nici măcar să o privim în faţă. Drept vorbind, ruşinea vrea să închizi cartea asta chiar acum! Iată de ce nu este nimic surprinzător în faptul că atunci când simţim ruşine şi *nu* reacţionăm în vreun fel, ci doar explorăm ceea ce simţim şi vorbim deschis despre asta, acela este momentul în care recăpătăm controlul asupra propriei vieţi. Astfel că adevărata întrebare este: vrei să simţi

> > mai puţină ruşine sau vrei ca ruşinea să aibă o mai mică putere asupra ta?

Capitolul

Revelaţia ruşinii

PE MĂSURĂ CE CARIERA MEA ÎN ACTORIE JUVENILĂ AVANSA, am început să merg la din ce în ce mai multe audiţii – ceea ce a însemnat din ce în ce mai multe respingeri. îmi amintesc că agentul meu încerca să mă consoleze, repetându-mi că asta nu înseamnă că nu sunt un actor bun. îmi spunea: „Nu vei şti niciodată motivul unei respingeri, poate să fie doar din cauza culorii părului tău." Era un gând foarte liniştitor, dar ruşinea mea a reuşit să îl fructifice chiar şi pe acesta! Am început să suspectez că principala mea problemă e faptul că nu sunt blond. Nu doar ca actor, ci ca individ. în mintea mea, blonzii erau „mai atractivi". Mai ales blonzii cu ochi albaştri. Ba mai mult, părea că toţi colegii mei de succes erau blonzi cu ochi albaştri. Am început să dezvolt o atracţie stranie, plină de invidie faţă de adversarii mei blonzi. îmi doream să mă aflu în preajma lor; îmi

doream să fiu ca ei; îmi doream ca ei să mă *placă',* cumva, pur şi simplu *mi-i doream.* Era un sentiment pe care nu l-am descifrat până târziu, când am reuşit în cele din urmă să îmi accept sexualitatea.

Se pare că blonzii se aflau în fruntea altei ierarhii ficţionale, pe care, fiind un copil foarte impresionabil o credeam fără urmă de îndoială – ierarhia atractivităţii umane (cu alte cuvinte, vârful aisbergului rasismului). Blonzii păreau să fie mai speciali, unici, mai buni (în mintea mea, alături de roşeaţi). Pentru mine, faptul că sunt brunet şi că am ochi căprui însemna că perspectivele mele sunt mult inferioare (ca să nu mai vorbesc de perspectivele celor de culoare). Privind înapoi, îmi dau seama că se poate să fi fost vorba şi de o anumită doză de antisemitism, iar asta cu mult înainte să aflu despre rădăcinile mele evreieşti, ceea ce spune multe despre forţa nevăzută a ruşinii transgeneraţionale (mai multe despre acest subiect în ca pitolul 10).

La vârsta de 16 ani, am mers la o audiţie pentru unul dintre rolurile principale din Breaker High, un serial de comedie canadian. Tema era un grup de liceeni aflaţi pe un vas de croazieră – imaginează-ţi o combinaţie între *Salvaţi de clopoţel* şi *The Love Boat.* Rolul pe care îl voiam era cel al unui swinger adolescent. Nu swinger în sensul poliamorului; era ceva în genul unui

adolescent care aspiră să fie un macho precum Vince Vaughn, un cuceritor viril din hitul indie al anilor ’90 *Swingers.* Sincer să fiu, nu era ceva chiar potrivit pentru un adolescent cu o homosexualitate reprimată, care nu avea nicio idee despre femei. Dar m-au sunat (ceea ce, în limbajul industriei, înseamnă o a doua audiţie; un fel de „nu ne suna tu, te sunăm noi”. Şi dacă sună, atunci e efectiv un *callback^).* După o serie de audiţii şi probe pe ecran, am ajuns până în punctul de a citi scenariul întregului episod pilot alături de toată distribuţia serialului, plus personalul esenţial – toţi aveau contractele finale semnate... cu excepţia mea. Ştiam că, din motive necunoscute, nu toţi producătorii erau convinşi că eu sunt alegerea potrivită. Acea citire a scenariului în fata lor era sansa mea să demonstrez ce pot. Dar nu am depus niciun efort special, întrucât nu voiam ca cei din jur să vadă că îmi pasă.

După câteva zile, m-au sunat să îmi spună că s-au hotărât să aleagă pe altcineva. Am auzit că au adus un actor cunoscut din Toronto. Se pare că interpretase rolul unuia dintre muşchetari în show-ul Disney *The Mickey Mouse Club.* Şi spre întristarea mea, desigur că era un blond cu ochi albaştri.

Un tip pe nume Ryan Gosling.

Am urmărit *Breaker High* acasă şi a

trebuit să admit, fără prea mare tragere de inimă, că tipul ăsta Ryan era destul de bun. Dar show-ul a ţinut un singur sezon, iar eu oricum mă simţeam „mai bun” decât televiziunea „de prost gust”. Eu eram un actor *serios.* în anul următor am fost surprins şi amuzat să văd că Ryan Gosling a răsărit din nou în alt serial pentru adolescenţi, *Young Hercules,* în mod inexplicabil interpretând personajul principal. Dar nici serialul ăsta nu a durat mult şi nici nu m-am uitat la el. Jur. Dar apoi, până să mă dezmeticesc bine şi să îmi dau seama ce m-a lovit, m-am trezit că Ryan Gosling juca în filme indie care apăreau la Sundance, precum *Credinciosul,* şi apoi în filme de succes ca *Jurnalul,* iar până la urmă a ajuns un actor faimos la scară internaţională, nominalizat la Oscar pentru rolul din *Singurătate în doi.* Cam în vremea aceea m-am hotărât să renunţ la actorie şi să mă îndrept spre regie. Actoria era oricum prea „superficială” pentru mine. Eu voiam să fiu un „artist pe bune”.

Cred că nici nu mai are rost să spun că, în contextul unei curse unilaterale de merite şi valoare la care m-am înhămat singur aproape fără să îmi dau seama, Ryan Gosling era probabil cea mai proastă alegere pentru un adversar. Era blond, era drăguţ, ambiţios, probabil că muncea pe rupte, că a avut parte de destul ajutor sau

că a avut extrem de mult noroc, dar toate aceste calităţi ale lui au fuzionat în acea trăsătură mistică şi inefabilă pe care o numim *talent.* Părea că le are pe toate. Părea că are exact acele calităţi pe care eu le consideram necesare pentru a fi un individ preţios, care merită să fie iubit. Şi în ciuda strategiilor din ce în ce mai disperate ale ruşinii şi ale narcisismului meu, care încercau să minimalizeze succesul lui Ryan în acest proces continuu de comparaţie real în mintea mea, undeva adânc în mine îmi doream să fiu ca el.

Invidia

Invidia este încarnarea ruşinii. Avem impresia că cel pe care îl invidiem are tot ceea ce ne lipseşte nouă pentru a ne confirma valoarea. Dacă ruşinea rezultă din comparaţia între aşteptări şi realitate, invidia se concentrează la rândul ei pe comparaţia între sine şi cel care pare să întruchipeze toate aşteptările cu privire la propria persoană, la care adesea se adaugă şi o mare doză de tristeţe. E ca şi cum acel cineva joacă în lume *rolul nostru* mai bine decât o putem face noi. Deci invidia apare atunci când ne dorim *să fim* acel individ sau cel puţin să ne putem pune în locul lui şi să avem tot ceea ce are el.

Ruşinea este declanşată de discrepanţa

dintre dorinţele noastre şi realitatea pe care o trăim, iar Ryan Gosling *era* dorinţa mea – în destul de multe sensuri.

Atunci când adaugi şi homosexualitatea la toate cele de mai sus, invidia devine un sentiment şi mai confuz, întrucât poate exista şi un strat ascuns de atracţie. Este o dorinţă destul de copleşitoare de *a fi* acel cineva şi de *a-l avea,* într-un sens romantic sau sexual. Iar la asta se adaugă şi o groaznică doză de ruşine, deoarece simţi că nu eşti vrednic pentru nici una dintre aceste dorinţe. Mai mult, invidia poate să insinueze că standardele tale de perfecţiune potenţial nerealiste ar fi *posibile,* dar nu pentru tine. Şi mai mult, chiar dacă ai ajunge cumva să îţi împlineşti toate aceste visuri, ruşinea dictează că totul ar fi oricum în zadar, pentru că cineva a facut-o deja înaintea ta.

Dar invidia poate fi şi ea un sentiment util, căci altfel nu ar exista.

Pe când eram un adolescent gay reprimat, creierul meu era foarte iscusit în a-mi ascunde atracţia fată de cineva de acelaşi sex, pe care nu eram pregătit să o accept, sub forma invidiei. Privind în retrospectivă, acum pot interpreta drept atracţie toate acele sentimente ciudate pe care le aveam faţă de anumiţi băieţi. Dar atunci credeam că îmi doresc numai să fiu „ca[u] ei. Mi se părea că unii băieţi sunt cool, arată bine şi le e foarte uşor să fie

încrezători şi aş fi vrut şi eu să *fiu* în pielea lor. Şi sunt sigur că toate acestea erau în parte adevărate. Aşa cum invidia este dorinţa de a transfera „valoarea” cuiva asupra propriei persoane, atracţia poate să însemne să ne *alăturăm* „valorii” cuiva printr-o afiliere platonică, sexuală sau romantică. Şi până la urmă, să alegem anumiţi indivizi cu care să ne împrietenim, să ieşim la întâlniri sau să facem sex este o strategie clasică de diminuare a ruşinii. Iar asta pentru că ruşinea încearcă adesea să ne cuantifice valoarea prin opiniile celorlalţi. Atunci când cineva care pare să aibă un statut înalt se arată interesat sau atras de noi, nu numai că simţim un mare val de validare şi aprobare externă, dar de multe ori simţim că o parte din „valoarea” acelui individ se răsfrânge şi asupra noastră (mai ales atunci când legătura este de natură sexuală). De aceea, adesea căutăm calităţi dezirabile din punct de vedere social, cum sunt atractivitatea, succesul, faima, popularitatea, averea, atitudinea cool, nu numai în noi înşine, ci şi în prietenii şi în partenerii noştri.

În adolescenţă, pur şi simplu am ignorat dimensiunea atracţiei sexuale. Ştiam doar că vreau să

> >

fiu cât mai aproape de acei băieţi drăguţi, să mă împrietenesc cu ei, să fiu ca ei şi să punem împreună în scenă coregrafii –

lucruri total heterosexuale, nu? Privind înapoi, îmi dau seama că sexualitatea mea încerca să se ascundă, dar că totodată îmi controla cu mână de fier în mod direct comportamentul. îmi amintesc că râvneam să am şi eu boxeri din aceia mulaţi şi gri de la Calvin Klein, pe care îi purtau toţi băieţii pe atunci... doar pentru că erau foarte cool (sigur, nicio legătură cu faptul că etichetele erau pline de cadre îndeaproape ale formelor virile de fotomodele masculine). De fapt, îmi amintesc chiar foarte clar momentul din vestiarul de la liceu când un băiat – de care acum îmi dau seama că eram atras – defila prin faţa mea în chiloţi, explicându-mi avantajele boxerilor mulaţi faţă de cei largi pe care îi purtam eu. Cumva am reuşit să pun şi interesul exaltat pe care l-am simţit atunci tot sub umbrela invidiei.

Faptul că mintea mea a reuşit să se convingă de aşa ceva este o dovadă clară a forţei egoului. Să îngropi ceva aşa influent ca sexualitatea masculină timp de zece ani este aproape un miracol. Un miracol cu gust amar. Chiar şi atunci când mă masturbam în adolescenţă, mă gândeam exclusiv la fete (condiţionarea mea îmi spune că informaţiile astea sunt prea detaliate – cod pentru „ruşinos”). Adesea îmi doresc ca negarea mea să nu fi fost aşa eficace şi eu să fi fost nevoit să îmi confrunt sexualitatea mai devreme –, dar nu e foarte util să

gândesc aşa, De bine sau de rău, creierul meu a făcut ceea ce a considerat necesar pentru a mă proteja de o lume heteronormativă şi de propria homofobie internalizată. Dacă o adolescenţă pierdută este preţul pentru a fi în viaţă astăzi, atunci a meritat. Oricum, până la urmă mi-am trăit şi adolescenţa – doar că mai spre 30 de ani!

La vârsta de 24 de ani, am plecat în sfârşit din demisolul casei părinţilor mei din Vancouver (menţionând asta, simt un val de ruşine pentru că am stat „prea mult” în casa părinţilor) şi m-am mutat în Toronto ca să studiez cinematografia. într-o zi rece de toamnă, îmi amintesc cum coboram treptele de la staţia de metrou Spadina în drum spre un curs, când am trecut pe lângă un tip drăguţ care purta o eşarfa. Şi ţin minte că mi-am spus în sinea mea: *Ce tip drăguţ...* Şi brusc, m-a lovit: *Sunt gay!*

Sincer să fiu, a fost mai mult ca o *aducere-aminte* decât ca o revelaţie. Nu a fost chiar o surpriză. A fost un fel de: *Aaaaa, da, chestia aia la care nu m-am mai gândit de mult!* în acel moment, nu îmi mai venea în minte niciun motiv pentru care să *nu* fiu gay. Privind înapoi, îmi dau seama că nu am făcut legătura cu faptul că în Canada tocmai se legalizaseră căsătoriile între cei de acelaşi sex de doar câteva luni. Iar asta demonstrează puterea pe care o au gesturile oficiale de incluziune socială.

Poate că acesta a fost semnalul de legitimizare publică pe care ruşinea mea îl aştepta pentru a slăbi în sfârşit controlul asupra sexualităţii mele (şi sunt sigur că nici faptul că am plecat de acasă nu a stricat).

Atracţia

9

Atunci când încercăm să ne înţelegem propria sexualitate – indiferent de vârstă –, începem să trăim o adolescentă încărcată de dorinţe confuze şi năucitoare, stângăcii şi stânjeneli şi, mai ales, decizii proaste. Cam asta se întâmplă în perioada în care învăţăm să ne folosim şi să ne gestionăm sistemul reproducător. Sexualitatea presupune o curbă de învăţare şi putem porni la drum oricând suntem pregătiţi. Merită să menţionez faptul că natura nu crede că suntem pregătiţi până cel puţin la pubertate, astfel că dorinţele sexuale ne sunt în mod voit amânate până când reuşim să ne descifrăm celelalte emoţii şi dorinţe, deoarece forţa dorinţelor şi atracţiilor sexuale este atât de mare, încât necesită un stadiu întreg de dezvoltare numai

A,

pentru asta! În această etapă, descoperim de cine suntem atraşi şi cine ne pune pe jar şi încercăm în egală măsură să ne dăm seama cine ne găseşte atractivi.

Având în vedere că ruşinea este o emoţie

inerent repulsivă, vom fi atraşi de cei care ne diminuează senzaţia de ruşine. Spre exemplu, atunci când eram mic aveam impresia că bărbaţii homosexuali sunt nişte renegaţi bătrâni, urâţi şi păroşi. Şi, bineînţeles, asta fiind soarta mea, îmi provoca o nespusă ruşine. Nici nu mă gândeam că s-ar putea să existe şi alţi oameni gay care să fie *de vârsta mea.* în cultura în care am crescut, homosexualitatea masculină era sinonimă cu pedofilia, dezvoltându-se o naraţiune implicită a faptului că un copil nu poate fi gay în mod natural – copiii *sunt făcuţi* gay de prădători mai în vârstă. Deci nu e aşa surprinzător că atunci când mi-am acceptat în sfârşit sexualitatea, aceasta s-a manifestat printr-o atracţie faţă de ţipi tineri, blonzi (desigur), cu pielea fină, frumuşei, modeşti şi extraordinar de performanţi în domeniile lor – adică exact opusul imaginii de bărbaţi gay pe care ruşinea o construise în mintea mea atunci când eram mai mic! Astfel că, în mod ironic, pentru a evita stereotipul „ruşinos” de tip homosexual care iese cu bărbaţi mai în vârstă, am devenit o întruchipare inversă a acestuia. Şi cred că asta se întâmplă destul de des.

Abia după ce am avut revelaţia ruşinii mi-am dat seama că sunt de fapt atras şi de bărbaţi mai în vârstă, cu o personalitate

dominantă, bruneţi, de alte rase, atletici, musculoşi şi păroşi. Pânã la urmă, ştim deja că ruşinea este un atenuator emoţional violent şi foarte puternic, deci are sens să ne gândim că pe lângă emoţii poate atenua şi atracţia. Probabil că am fost tot timpul atras şi de bărbaţii mai în vârstă şi păroşi şi exact asta îi facea aşa înfricoşători! Dar atracţia era acaparată de ruşine, astfel că a rămas ascunsă şi inaccesibilă pentru a mă „proteja” de mine însumi (şi de un potenţial „tătic” sexy).

Imediat ce am terminat şcoala de film şi m-am întors la Vancouver, mi-am recunoscut public homosexualitatea în faţa întregii familii la una dintre „reuniunile” noastre bianuale. Faptul că nu mai aveam nimic de ascuns în privinţa sexualităţii mele mi-a permis să acced la un nou nivel de fericire şi de scop în viaţă. Ah, deci *asta* ratasem până acum! Şi nu mă refer numai la sex (deşi sigur a ajutat). Mă refer la sentimentul de apartenenţă, sentimentul că sunt acceptat, respectat şi iubit pentru cine sunt. Am avut privilegiul de a primi această acceptare mai mult sau mai puţin instant de la toată familia şi de la toţi prietenii, dar a durat încă vreo zece ani până ca *eu să mă accept* complet – dincolo de sexualitatea proaspăt

descoperită.

Da, viata mea s-a îmbunătăţit substanţial odată ce am admis că sunt gay, însă eram în continuare controlat de ruşine. Simţeam în continuare presiunea de a avea succes, de a fi faimos, bun, perfect şi aşa mai departe – poate chiar mai mult acum, fiind homosexual în mod public. Dar nu eram conştient de asta.

Terapia

Deşi mi-am petrecut întreaga viaţă încercând să scap de ruşine, nu mi-am dat seama că fac asta până să merg la terapie. Lucru care, din păcate, nu s-a întâmplat până pe la 35 de ani. Deşi îmi acceptasem sexualitatea şi reuşisem câteva isprăvi culturale „impresionante , nu ma simţeam cu nimic mai valoros. începuse să îmi fie clar că strategiile mele de viaţă nu prea funcţionează. încercarea de a deveni un actor faimos devenise o sursă de ruşine, iar planul de a ajunge un regizor renumit părea că se îndreaptă în aceeaşi direcţie, după mai bine de 10 ani de muncă asiduă. Când relaţia mea de la acel moment a început să se clatine, iar un prieten apropiat a murit de leucemie, am ştiut că e timpul să fac nişte schimbări. Deşi mereu mă considerasem „normal” şi „bun”, poate că totuşi – doar poate – sugestia iubitului meu de atunci de a merge la terapie nu era aşa proastă.

Deşi încerc să nu regret că nu am mers la terapie mai devreme (pentru că sunt mulţumit de cum au evoluat lucrurile până la urmă), gândul că aş fi putut avea revelaţia ruşinii cu 10 sau 20 de ani mai devreme j
este una dintre motivaţiile principale care mă împinge să fac ceea ce fac acum (inclusiv faptul că scriu această carte). Spun asta ca să scot în evidenţă faptul că dacă îţi doreşti o schimbare în bine – care nu este atât o schimbare, cât o transformare *mai mult* în tine însuţi –, atunci terapia este un bun punct de plecare. Dacă vrei cu adevărat să te înţelegi şi să îţi trăieşti viata din plin, încearcă să ceri ajutor. Ştiu că nu toţi *pot* merge la terapie, din motive financiare sau de altă natură, şi nu vreau să ruşinez pe nimeni, dar terapia rămâne, în opinia mea, una dintre cele mai bune metode prin care un animal social poate atinge o stare de bine pe termen lung.

Unul dintre (multele) mesaje culturale pe care vreau să le dau jos de pe piedestal este noţiunea că ar trebui să mergi la terapie numai atunci când ceva este „în neregulă” cu tine sau când simţi că nu mai rezişti. Astăzi, cred că terapia este la fel de importantă pentru sănătate cum sunt şcoala, controlul medical şi sportul practicat cu regularitate. Dacă e vreun subiect în care toţi ar trebui să fim experţi, acela e propria persoană. Există atât de multe forte

inconştiente, instincte, emoţii, reflexe şi prejudecăţi care ne dictează comportamentul, încât să ajungem să le înţelegem şi să le gestionăm este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le putem face. Să-ţi deconstruieşti condiţionările culturale este ca şi cum ti-ai citi

manualul de utilizare. îmi place să spun că mersul la terapie este echivalentul unui maşter... în propria persoană. Sau chiar al unui doctorat (depinde de anii de terapie pe care îi avem în vedere). Pe parcursul acestei cărţi, voi sublinia adesea beneficiile cunoaşterii de sine, iar terapia este cel mai bun ghid în această călătorie. Dar aşa cum este cazul în multe alte activităţi, momentul în care începi să vezi rezultatele terapiei este momentul în care preiei responsabilitatea parcursului tău. Dacă faci doar act de prezenţă şi te aştepţi ca profesorul, antrenorul sau şeful să facă totul în locul tău, nu o să faci cine ştie ce progrese. La fel este şi în cazul terapiei.

Astfel că pentru mine, primul sau primii doi ani de terapie au fost un fel de verificare săptămânală plăcută. Am început să văd rezultate exponenţiale abia atunci când am început să îmi iau notiţe cu privire la lucrurile de care deveneam conştient pe parcursul şedinţelor. Odată ce am început să iau notiţe, am preluat responsabilitatea

explorării propriei identităţi şi a emancipării din ghearele ruşinii. Terapeutul meu a devenit un fel de referent sau martor, un facilitator care era acolo ca să mă ghideze în procesul de explorare a sinelui, pe măsură ce pătrundeam în zone din ce în ce mai profunde.

îmi amintesc că ne tot învârteam în jurul conceptului intelectual de sens (sau absenţă a acestuia) şi în jurul frustrării mele faţă de aparenta lipsă a unei obiectivităţi clare în ceea ce priveşte binele şi răul în lume. Practic, încercam să ruşinez întreaga lume pentru că nu era „perfectă” precum cea din mintea mea. Privind în urmă, îmi dau seama că eram încă un adolescent care se chinuia să îşi încheie procesul de individualizare faţă de influenţa parentală şi de controlul societăţii. Eram blocat într-o perspectivă condiţionată asupra lumii, în care nu mai credeam pe deplin, dar nu eram încă suficient de pregătit sau de curajos ca să o resping, deoarece să mă desprind însemna să mă lansez într-o cădere liberă, fără să beneficiez de plasa de siguranţă a unei noi reţele de convingeri. Văd în jurul meu destul de mulţi oameni blocaţi într-un purgatoriu similar – dominat de resentimente, deziluzii şi cinism. îşi dau seama că ceea ce cultura în care au crescut le-a promis au fost nişte minciuni, dar nu ştiu încotro să pornească mai departe. Această adolescenţă spirituală

plină de furie este începutul emancipării. A trebuit doar să renunţ cu adevărat la vechile mele aşteptări în legătură cu lumea şi cum „ar trebui” să fie ea, iar apoi resentimentul faţă de faptul că aş fi fost „înşelat” s-a metamorfozat în elib erare. A trebuit să iert întreaga lume pentru a înceta să o mai pun la colţ pentru imperfecţiunea ei.

Din ce am observat, deziluzia ia forma unui arc de cerc. Mai întâi, credem că lumea *este* într-un anumit fel (perfectă), apoi credem că *ar trebui* să fie în felul acela (şi îi învinuim pe ceilalţi pentru că „o strică”), iar în final o acceptăm aşa cum este cu adevărat (imperfectă). încet, am început să realizez că furia deziluziei nu este un sentiment aşa rău, deoarece mi-a permis să mă eliberez de vechile mele iluzii, căpătând astfel o oarecare libertate fată de lanţurile condiţionării mele culturale! Această schimbare de perspectivă este un punct esenţial pentru ceea ce numesc *revelaţia ruşinii.* Copil fiind, credeam că mi se cuvine să trăiesc într-o lume plină de sensuri obiective – adevăruri universale în legătură cu ce e corect şi ce e greşit, bine şi rău, valoros şi nevaloros. Dar în schimb am primit o lume subiectivă – compusă din tot felul de opinii contradictorii. S-a dovedit că încărcătura subiectivă este mult mai dezirabilă (odată ce treci peste faptul că ţi se „promisese” că lucrurile sunt ceva mai

clare şi permanente). într-o lume în care sensul lucrurilor este subiectiv, totul este posibil! Putem alege ce are sens pentru noi înşine.

îmi amintesc cum stăteam pe podeaua din sufragerie, după o şedinţă de terapie foarte pătrunzătoare; mă uitam la frunzele care străluceau în lumina soarelui, când totul a devenit brusc foarte limpede. într-o străfulgerare bruscă de claritate şi uşurare, mi-am dat seama că toate mesajele descurajante pe care ruşinea mi le transmisese până atunci – convingerile care îmi stăpâniseră viaţa – nu erau în mod obiectiv adevărate! Erau doar nişte opinii subiective. Şi nu erau nici măcar opiniile *mele* subiective. îmi fuseseră inoculate de către societate, de către ruşine, de către creierul meu infantil. Iar asta însemna că nu mai aveam niciun motiv să le cred! Nu trebuia să fac ce îmi dictau toate acele gânduri. Puteam să fac... orice! Puteam să fiu... oricine! Nu trebuia să devin actor. Nu trebuia să devin regizor. Nici măcar nu trebuia să devin faimos. Nu aveam nicio idee despre ce *mi-aş fi dorit* să devin, dar am simţit oricum că o imensă greutate mi s-a ridicat de pe umeri. Mă simţeam liber. Eram în extaz. Timp de câteva săptămâni, am trăit o stare de beatitudine neexperimentată până atunci. în *Shame and Pride,* Donald Nathanson explică: „Sistarea

(disoluţia) unei stări de stres cronic de lungă durată, de ruşine, de spaimă sau de furie produce o stare de fericire cu mult mai puternică decât cea produsă de îndepărtarea unui afect negativ mai slab şi mai recent. „

Aceasta a fost pentru mine revelaţia ruşinii.

Dar nu a durat la nesfârşit. Ruşinea a revenit. Ruşinea revine întotdeauna.

J

Problema este că, deşi ne putem elibera de vechile convingeri la nivel intelectual, condiţionarea culturală îşi lasă amprenta mult mai profund, dincolo de mintea raţională. Se pare că, de fapt, nu ne putem decondiţiona şi nu putem scăpa de ruşine doar
gândind anumite lucruri, căci condiţionarea şi ruşinea sunt parte din întregul nostru organism. Deşi dintr- odată mi-am dat seama că nu e necesar să fiu faimos, simţeam în continuare presiunea de a face nişte fapte „impresionante” (cum ar fi să scriu cărţi). Mă aflam într-o luptă frustrantă şi nocivă, prins între eliberarea cognitivă pe care o câştigasem din greu şi vechile mele convingeri alimentate de ruşine, impregnate adânc înăuntrul fiinţei mele. Să ajung până în acest punct a fost o victorie în sine, dar adevărata muncă de deprogramare abia începuse. Motiv pentru care continui să merg la terapie chiar şi în ziua de astăzi!

Capitolul

7

Ruşine *versus* vinovăţie

NU ÎMI AMINTESC DETALIILE EXACTE ale acelei şedinţe de terapie în care ruşinea a fost numită pentru prima oară. Ţin minte însă că au fost câteva săptămâni în care ne-am apropiat din ce în ce mai mult de o senzaţie puternică şi întunecată, aflată adânc înăuntrul meu.

îmi amintesc că în cele din urmă terapeutul mi-a spus: „Cred că te referi la ruşine!”

Nu, nu părea deloc corect. „Ruşine?” am întrebat. „Ce vrei să spui prin ruşine?”

A continuat prin a-mi explica diferenţele dintre ruşine şi vinovăţie – un punct de plecare perfect pentru a discuta despre ce este ruşinea (dacă mă gândesc mai bine, poate ar fi trebuit să menţionez asta până să ajung la capitolul 7).

Terapeutul a folosit definiţia deja popularizată de Brene Brown, care reduce

vinovăţia la convingerea că *„Am făcut* ceva rău”, în timp ce *ruşinea* este considerată a fi convingerea că: *„Sunt* ceva rău.”

Vinovăţia: *„Am făcut &* greşeală.”

Ruşinea: *„Sunt* o greşeală.”

Această versiune a vinovăţiei se leagă de un eveniment anume. De aceea este asociată cu infracţiunea. Ceva în sensul: „Ai furat bomboane de la magazinul din colţ pe 12 iunie 1993, la ora 11:11, pentru că te-au provocat prietenii?” Dacă da, atunci eşti la propriu *vinovat* de furt, vinovat de încălcarea legii. Şi alături de vina legală, există şi senzaţia neplăcută pe care o numim tot *vinovăţie^* adică atunci când recunoaştem şi regretăm că am făcut acea greşeală specifică.

Ruşinea, pe de altă parte, se leagă de convingerea că suntem în mod inerent răi. Că ceva în fiinţa noastră este defect, greşit, slab, lipsit de valoare, de neiubit şi tot aşa, până la finele listei de cuvinte ale ruşinii. Ruşinea se leagă de un concept general asupra sinelui, care există dincolo de dimensiunea temporală. Precum vinovăţia, şi ruşinea poate fi declanşată de o acţiune specifică: spre exemplu, faptul că am furat bomboane de la magazinul din colţ pe 12 iunie 1993, la ora 11:11, pentru că aşa m-au provocat prietenii. Dar ruşinea ne face să credem că *adevăratul* motiv pentru care am

furat bomboane de la magazinul din colţ pe 12 iunie 1993, la ora 11:11, este că există ceva inerent greşit în noi. Numai un om *plin de defecte* ar fi acceptat o astfel de provocare. Tot ruşinea ne face să credem că dacă am furat acele bomboane, ne-am pervertit pentru totdeauna. Acel furt a fost o greşeală fatală, iar de acum suntem lipsiţi de valoare, stricaţi, răi. Oamenii *buni* nu fură, deci noi nu (mai) suntem nişte oameni *buni.*

O altă dimensiune a diviziunii vinovăţie—ruşine este sursa valorilor pe baza cărora are loc judecata.

Atunci când resimţi vinovăţie, *tu* eşti cel care decide că faptele tale au fost greşite. Tu eşti cel care hotărăşte că eşti vinovat de „răutate”, pe baza propriilor valori şi judecăţi. Eşti de acord că a fura bomboane este ceva rău. Judecata ruşinii, pe de altă parte, ia naştere dintr-o sursă externă. Altcineva sau un întreg grup, cum este familia sau poate întreaga cultură în care trăieşti, pare să spună că eşti „rău” prin raportare la propriile *lor* valori şi judecăţi.

Ruşinea îţi spune că nu-ţi găseşti locul nicăieri în lume – că nu aparţii grupului. Vinovăţia, pe de altă parte, îţi spune că ce ai făcut nu are nicio legătură cu *tine,* că fapta ta nu se potriveşte cu propriile valori. *Ruşinea este o judecată de valoare bazată pe valori externe, în timp ce vinovăţia este o*

judecată a unei acţiuni specifice, bazată pe valori interne.

Este de remarcat faptul că cel mai adesea resimţi ambele senzaţii în acelaşi timp. Te simţi vinovat în urma unei anumite greşeli, care mai apoi îţi declanşează ruşinea, care la rândul ei se răsfrânge asupra întregii tale fiinţe. Spre exemplu, te simţi vinovat pentru că ţi-ai dat seama că furtul bomboanelor a fost ceva greşit în raport cu propriile valori şi, *în acelaşi timp,* îţi este ruşine gândindu-te la judecăţile celor din jur şi la o potenţială respingere din partea comunităţii. Mulţi oameni folosesc cuvintele *vinovăţie* şi *ruşine* în mod interşanjabil, pe când alţii consideră *vinovăţia* a fi cu totul altceva.

Donald Nathanson, spre exemplu, consideră că ruşinea este un ansamblu specific de ruşine şi teamă – adică nu este un afect unic. Mulţi psihologi şi terapeuţi, între care şi Bret Lyon şi Sheila Rubin, mentorii mei de la Center for Healing Shame din Berkeley, preferă să folosească termenul de *ruşine benefică* în loc de *vinovăţie.* Această alegere se bazează pe ideea că ceea ce numim *vinovăţie* este doar o *interpretare* specifică a afectului ruşinii. Conform acestei ipoteze, afectul ruşinii este ceva sănătos atunci când apare sub forma unei judecăţi personale cu privire la un eşec specific şi temporar. Dar atunci când

resimţim afectul ruşinii ca pe o lipsă de valoare generală a propriei persoane în ochii lumii, vorbim de *ruşine toxică.*

J

Cred că este foarte util să facem distincţia între

>

ruşinea benefică şi cea toxică după cum urmează. în primul rând, ne ajută să vedem faptul că ruşinea poate fi transformată printr-o schimbare de perspectivă şi interpretare. Dacă reuşim să izolăm acel sentiment general de „răutate” şi să îl aplicăm numai incidentului (incidentelor) specific(e) care l-a(u) declanşat, putem transforma ruşinea într-o senzaţie mai precisă şi gestionabilă – ruşinea benefică (sau vinovăţia). Este o metodă foarte practică, despre care vom vorbi mai multe în capitolul 19.

Mai mult, Bret şi Sheila de la Center for Healing Shame sunt de părere că atunci când numim ruşinea benefică *vinovăţie,* ce facem este să ruşinăm ruşinea. Până la urmă, ruşinea este o emoţie primară. O resimţim cu un motiv anume. Este ceva natural şi poate fi benefică. Ne protejează în copilărie, joacă un rol foarte util în socializare, întăreşte normele culturale şi motivează competenţa şi grija faţă de ceilalţi. Dar modelul ruşine/vinovăţie oferă o reputaţie proastă ruşinii. Ruşinea este demonizată, în timp ce vinovăţia este

glorificată, când de fapt ambele senzaţii sunt interpretări ale aceleiaşi emoţii: afectul ruşinii! Modelul ruşine toxică/rusine benefică demonstrează faptul că ruşinea nu este o problemă în sine. Important este ceea ce *facem* cu ea. Când interpretăm ruşinea ca ceva toxic, ne autolimităm şi ne punem o piedică în calea adaptării. Atunci când o interpretăm ca pe ceva benefic, ruşinea poate deveni utilă şi ne poate face să ne simţim mai puternici.

Există şi o altă definiţie folositoare a ruşinii, care se poate aplica foarte bine. Am aflat-o de la Liv Larsson, scriitoare, mediator şi traîner certificat în comunicare nonviolentă (CNV), alături de care am studiat în Suedia. CNV este în egală măsură un limbaj de rezolvare a conflictelor şi o filozofie de viată, iar bazele acestui sistem au fost puse de Marshall Rosenberg – psiholog şi mediator. La bază, CNV se ocupă cu deconstruirea conflictelor până la nivelul nevoilor umane universale şi primare, cele care ne motivează comportamentul şi ne declanşează toate emoţiile – precum nevoia universală de apartenenţă, nevoia universală de siguranţă, nevoia universală de autonomie şi tot aşa.

Larsson[? ?] consideră că vinovăţia este un conflict intern – suntem prinşi în încercarea de a împlini două sau mai multe nevoi simultan (iar una dintre nevoi implică

adesea şi o altă persoană). Spre exemplu, poate că ni se cere să facem o favoare unui prieten. Pe de o parte, simţim o nevoie puternică de a ne întări legătura cu acel prieten la care ţinem şi de a-i fi de folos. Apoi, simţim o nevoie la fel de puternică de relaxare şi de autonomie. Această aparentă contradicţie,
incapacitatea de a ne da seama cum să împlinim ambele nevoi (nevoia de sacrificiu şi nevoia de relaxare) simultan, creează un conflict interior neplăcut, adesea numit *vinovăţie.*

Consider că acesta e un mod perspicace de a gândi senzaţia de vinovăţie. Este similar cu definiţia oferită de Brene Brown, dar surprinsă într-un punct diferit al procesului de desfăşurare. Definiţia oferită de Larsson prezintă modul în care ne simţim *înainte* de a lua o hotărâre, în timp ce definiţia lui Brown descrie modul în care ne simţim *după* ce am acţionat. în prima situaţie, simţim anxietate şi vină fată de un eveniment viitor, care decurg din nehotărârea între două alegeri (două nevoi). în cea de-a doua situaţie, simţim mai mult regret, vină faţă de un eveniment trecut şi faţă de o acţiune la care a trebuit să renunţăm. Spre exemplu, pe 12 iunie 1993, la ora 11:10, simţeam vina despre care vorbeşte Liv Larsson, deoarece eram nehotărât *y*
între două nevoi – nevoia de a-mi întări

legătura cu prietenii şi nevoia de a fi onest. în ultimă instanţă, prima nevoie a învins şi am furat bomboanele, aşa cum mă provocaseră prietenii. Astfel, pe 12 iunie 1993, la ora 11:12, simţeam vina despre care vorbeşte Brene Brown, pentru că nu îmi împlinisem nevoia de a fi onest. Şi apoi, ipotetic, dacă aş fi fost prins, aş fi început să simt şi ruşine, în urma judecăţii vânzătorului, a poliţiei, a părinţilor mei şi a societăţii. Poate că ar fi luat naştere şi o interpretare conform căreia aş fi devenit un „infractor” şi un „om rău”.

Asa că, fie că vrei să numeşti ruşinea *ruşine* sau *ruşine toxică,* fie că vrei să numeşti vinovăţia *vinovăţie f* ? J >

sau *ruşine benefică,* asta nu contează foarte mult.

Cuvintele sunt oricum nişte invenţii. E important să menţionez faptul că, pe parcursul acestei cărţi, atunci când, spun „ruşine”, mă refer de obicei la ruşinea toxică. Dar cu adevărat important este să înţelegi diferenţa conceptuală. Pentru că între cele două moduri de autojudecată, vinovăţia este mai productivă şi mai precisă (de unde şi denumirea de „ruşine benefică”). Vreau doar să fii conştient de faptul că există aceste două feluri în care îţi poţi interpreta greşelile, diferenţele şi trăirile neplăcute. Una dintre interpretări face ca greutăţile trăite să se răsfrângă asupra întregii tale fiinţe, pe când cealaltă

interpretare admite faptul că întotdeauna poţi învăţa, te poţi adapta şi te poţi perfecţiona. Interpretarea pe care o alegi depinde de modul în care te raportezi la ispăşirea greşelilor – dacă tu crezi sau nu că este posibil să îţi răscumperi greşelile. Ruşinea benefică lasă întotdeauna loc de speranţă, în timp ce ruşinea toxică te menţine blocat în propriile greşeli.

Poate fi foarte util să reflectezi asupra propriei relaţii cu ruşinea şi să îti dai seama spre care interpretare tinzi cel mai adesea. Eu, spre exemplu, atunci când terapeutul mi-a explicat pentru prima oară această distincţie, mi-am dat seama că de cele mai multe ori lăsam anumite trăiri neplăcute să îmi otrăvească întreaga fiinţă. Odată ce am învăţat diferentele-cheie între ruşine şi vinovăţie, între ruşinea toxică şi ruşinea benefică, mi-am dat seama că îmi sabotam propria stare de bine prin modul în care *interpretam* anumite „eşecuri” în viaţă.

Mentalitatea

Un alt punct de vedere pentru diferenţa dintre ruşine şi vinovăţie – sau dintre ruşine toxică şi ruşine

1 5 3 .1 >

benefică – este modelul „mentalităţilor” popularizat de psihologul Carol Dweck. Dweck vorbeşte despre mentalităţi fixe şi mentalităţi fluide pe care le raportează la gânduri, aşa cum Brene Brown vorbeşte despre ruşine şi vinovăţie prin raportare la

senzaţii. Consider teoriile lui Dweck intuitive şi le-am aplicat cu succes; astfel, am reuşit să găsesc un model mental foarte eficace ca să lucrez cu componenta cognitivă a ruşinii.

Dweck a făcut cercetări despre tinereţe şi educaţie şi a descoperit că parcursul de învăţare al unui student şi perseverenţa acestuia sunt direct proporţionale cu ceea ce acesta gândeşte ca fiind posibil. Studenţii cu rezultate peste medie sunt cei care posedă ceea ce Dweck numeşte *mentalitate fluida,* convingerea că abilităţile lor sunt în principiu flexibile şi în continuă evoluţie. Studenţii în cazul cărora apar probleme, pe de altă parte, sunt adesea blocaţi în ceea ce Dweck numeşte o *mentalitate fixistă* – convingerea că abilităţile lor sunt înnăscute şi că nu pot fi schimbate.

Privind în urmă, îmi dau seama că am avut o mentalitate fixistă. Spre exemplu, eram de părere că: *Fie te descurci la matematica, fie nu – nimic de discutat aici.* Asa că, indiferent cât de mult învăţam, aveam impresia că totul este o mare pierdere de vreme, căci nu eram „dotat” pentru asta. Şi credeam că talentul este tot ce contează. Cultura noastră este obsedată de noţiunea de talent înnăscut şi, prin extensie, de ideea de geniu. îi idolatrizăm pe cei cu anumite calităţi înnăscute şi cu forte la care noi, ceilalţi, credem că nici

nu putem visa (ştii tu – Picasso, Einstein, X-Men, Harry Potter, Luke Skywalker etc.). Iar asta ne întoarce din nou la ierarhia ficţională a valorii umane, unde „talentul” are cea mai înaltă poziţie. Dar atunci când pui preţ pe talent şi geniu, în timp ce ai o mentalitate fixistă, eşti pe drumul spre aşteptări nerealiste – indiferent de cât talent înnăscut ai avea pentru ceva anume.

Pentru că îmi plăcea să primesc atenţie şi consideram că faima este proba supremă a valorii proprii, credeam că *trebuie* să fiu un actor talentat de la natură (sau cel puţin *aveam nevoie* să cred cu disperare că aşa stau lucrurile). Plecam de la premisa că deţin o mare cantitate de talent înnăscut şi că tot ce trebuie să fac este să-l scot la lumină, pentru ca toţi să vadă cât sunt de special şi cât de mult merit faima. Motiv pentru care, din cauza mentalităţii mele fixe, cursurile de actorie nu aveau rolul de a mă învăţa ceva, deoarece asta ar fi însemnat că nu sunt talentat. în viziunea mea, cursurile de actorie erau doar un loc în care să pot arăta cât de talentat eram *deja.* Iar asta în ciuda faptului că eram profund detaşat de emoţiile mele, la fel ca majoritatea băieţilor adolescenţi (mai ales cei profund reprimaţi).

La o primă vedere, o astfel de mentalitate pare o formă sănătoasă de stimă de sine. Dar problema apărea atunci când

priceperea mea actoricească nu primea validare – sau nu primeam rolul pentru care dădeam audiţia (situaţie care pentru actori este o rutină) – şi

eram instant cuprins de descurajare şi de sentimentul că sunt lipsit de valoare. Mă îngrijoram şi îmi spuneam că, *de fapt, nu sunt absolut deloc talentat*! Iar pentru că, în mintea mea, abilităţile erau ceva fix, simţeam că voi fi lipsit de talent pentru totdeauna – un eşec, un nimeni, un nimic. Şi mai rău, tot din pricina mentalităţii fixiste, nu întrevedeam posibilitatea că aş putea să *învăţ* să joc, să îmi îmbunătăţesc abilităţile sau să îmi dezvolt talentul. Ba, din contră.. Aşa cum am spus mai înainte, pentru un individ cu o mentalitate fixistă, faptul că trebuie să *înveţe* o anumită aptitudine este o dovadă a lipsei de talent înnăscut – lucru pe care voiam cu disperare să îl ascund de mine şi de ceilalţi, pe calea deziluziilor narcisiste ale grandorii. Pentru o mentalitate fixistă, e totul sau nimic. Astfel că, în contextul unei mentalităţi fixe, convingerea că eşti din naştere bun la ceva (chiar dacă eşti cu adevărat) sau cea că eşti din naştere catastrofal sunt ambele capcane psihologice.

Dacă aş fi putut vedea dincolo de mentalitatea care îmi dicta că dacă depun efort înseamnă că admit lipsa potenţialului, poate chiar aş fi dat dovadă de potenţial! Este dureros acum, când îmi dau seama că am privit ceea ce era de fapt *soluţia* problemei mele – faptul că am multe de învăţat – ca pe o problemă *în sine.*

O mentalitate fluidă mi-ar gestiona problemele cu matematica şi ambiţiile legate de actorie în cu totul alt

sens. Mentalitatea fluidă nu se concentrează pe ceea ce *ar trebui* să avem; mentalitatea fluidă se concentrează

pe ceea ce *am putea* să avem.

Iată o lume a aceste

posibilităţilor. Pornind de la

mentalitatea fluidă este dornică să înveţe, întrucât este conştientă de potenţialul nesfârşit de perfecţionare şi progres înspre împlinirea scopurilor. Potenţialul de creştere este întotdeauna acolo, de unde şi numele.

Deci, în loc să internalizeze ideea că „nu eşti bun la mate”, mentalitatea fluidă îţi spune: „Nu eşti bun la mate... *încâ*|” Este convingerea că *poţi* învăţa, te poţi dezvolta şi poţi stăpâni orice abilitate. O adevărată

mentalitate fluidă pune la loc de onoare ideea că este *întotdeauna* mai mult de învăţat. Ne spune că, cel puţin teoretic, este posibil să învăţăm orice, atât timp cât suntem dispuşi să depunem efortul necesar.

Poate că deja întrezăreşti legătura cu ruşinea. Pentru mine, mentalitatea fixistă *este* ruşinea toxică. Şi invers. Ambele ne fac să simţim că ce este specific este universal, iar ceva temporar este permanent, într-atât încât ne ascundem imperfecţiunile din teama de respingere. Ruşinea se fixează pe orice situaţie în care abilităţile noastre par să nu fie la înălţimea aşteptărilor personale sau culturale. Şi în loc să spunem, cu modestie şi încredere, că avem nevoie de ajutor, ruşinea şi mentalitatea fixistă ne conving că nici tot ajutorul din lume nu ne poate salva. Astfel, ne dictează să ne ascundem „neajunsurile” cu orice preţ, pentru a ne păstra statutul în grup. Ruşinea este astfel mentalitatea fixistă. Este convingerea că *suntem* greşelile noastre şi că acestea se bazează pe o deficienţă permanentă dinăuntrul nostru.

Astfel că ruşinea toxică este afectul ruşinii interpretat prin mentalitatea fixistă. Pe de altă parte, ruşinea benefică sau vinovăţia reprezintă afectul ruşinii interpretat prin mentalitatea fluidă.

încă din copilărie am fost condiţionaţi să avem o mentalitate fixistă şi să interpretăm

ruşinea într-un anume fel şi nu putem scăpa de asta prea uşor. Dar în calitate de adulţi avem oportunitatea să aplicăm în mod conştient o mentalitate fluidă *pe lângă cea fixistă,* astfel încât să ne reajustăm perspectiva. Totul se reduce la a fi conştient de sine. Atunci când devenim capabili să *observăm* ce fel de mentalitate aplicăm şi în ce moduri specifice suntem ţinuţi pe loc de ruşine, putem să ne schimbăm perspectiva. Dacă, de fapt, greşeala aceea nu a fost aşa teribilă şi poţi oricând să îndrepţi lucrurile? Dacă acel eşec nu înseamnă că nu vei mai avea succes niciodată? Dacă faptul că eşti diferit nu înseamnă că nu vei fi acceptat? O mentalitate fluidă este analoagă ruşinii sănătoase, deoarece priveşte anumite greşeli şi eşecuri drept nişte evenimente izolate, din care putem să învăţăm, să ne adaptăm şi să ne perfecţionăm.

De asemenea, cred că este sănătos să amintim faptul că acest lucru este valabil şi pentru momentele de succes şi abilităţile pozitive. Nici acestea nu sunt fixe. Deşi poate că te simţi bine atunci când te agăţi de convingerea că „sunt cel mai bun la matematică” şi altele asemenea, de fapt îţi legi identitatea de un succes temporar – iar asta poate fi la fel de periculos precum identificarea cu eşecurile. Poate că ai fost cel mai bun la matematică în clasa a IX-a, dar asta nu înseamnă că va dura pentru

totdeauna. Iar dacă aprecierea valorii de sine este legată de acea identitate, te plasezi într-o poziţie precară. Căci clasa a X-a poate să fie un duş cu apă rece, iar pierderea bruscă a acelui statut te va propulsa spre convingerea fixistă că de acum eşti lipsit de talent – un „eşec”. O mentalitate sănătoasă, flexibilă, ţine cont de faptul că şi succesele sunt nişte evenimente izolate în timp. Deşi acestea merită sărbătorite şi sunt o sursă de speranţă, viaţa este în continuă schimbare, iar noi trebuie să evoluăm odată cu ea pentru a ne maximiza starea de bine.

Astfel, chiar şi mândria poate fi benefică sau toxică, în funcţie de modul în care o interpretăm – prin prisma mentalităţii fixiste sau prin prisma mentalităţii flexibile. Conform definiţiei propuse de Michael Lewis, psiholog specializat în dezvoltare, *hybrisul* este convingerea nefondată că anumite cazuri de noroc sau de succes personal ne fac mai speciali sau mai buni decât ceilalţi.— La fel cum putem interpreta greşit un anumit eşec drept un defect permanent, putem porni de la un anumit succes sau un sentiment plăcut şi să ajungem să credem că suntem superiori celorlalţi. Este un alt factor care contribuie la ierarhia ficţională a valorii umane. Este reţeta perfectă pentru o eventuală decădere, deoarece inevitabil vom descoperi

că nu suntem nici perfecţi şi nici mai buni decât alţii.

De asemenea, îţi recomand să nu te identifici nici cu mentalitatea flexibilă, deoarece este capcana perfectă pentru a cădea din nou pradă mentalităţii fixiste. Consider mentalitatea flexibilă o practică continuă, şi nu un atribut. Şi vreau ca totul să fie clar: nu consider că am o mentalitate flexibilă! Modul meu de operare este în continuare prin lentila ruşinii cronice. Pentru mine, ruşinea benefică şi mentalitatea flexibilă sunt nişte instrumente externe, pe care *aleg să le folosesc în mod conştient* de fiecare dată când îmi dau seama că am alunecat din nou spre mentalitatea fixistă.

Din nou, cheia este să fii conştient de sine. Am nevoie de multă luciditate pentru a repera anumite tipare de gândire care mă blochează în mentalitatea fixistă, întrucât pentru mine mentalitatea fixistă, Ia fel ca în cazul condiţionării culturale, este opţiunea implicită şi nu se simte *în niciun feL* Modul nostru condiţionat de a gândi este aerul pe care îl respirăm sau „apa în care ne scăldăm”, ca să-l citez pe David Foster Wallace.— Pentru noi, este ceva invizibil, omniprezent, care pare perfect normal şi natural, ca şi cum aceea ar fi realitatea. Deci important este să fim capabili să

reperam interpretările fixe şi ruşinea, să fim conştienţi de condiţionare şi apoi să aplicăm în mod conştient mentalitatea flexibilă – să reinterpretăm ceea ce ne pare permanent drept temporar, ceea ce ne pare universal drept specific şi să ne orientăm dinspre judecăţile externe înspre valorile interne.

Capitolul

8

Definirea ruşinii

LA ÎNCEPUTUL CĂLĂTORIEI MELE ÎN LUMEA RUŞINII, imediat după revelaţie, am început prin a defini ruşinea drept senzaţia că sunt „diferit, rău şi singur”. Şi ca punct de plecare, această definiţie funcţionează destul de bine.

Dar pe măsură ce am început să explorez diferite modalităţi de vindecare în misiunea mea spirituală *Mănâncă, roagă-te, fie-ţi ruşine,* am descoperit metoda comunicării nonviolente – modalitatea practică de aplanare a conflictelor pe care am menţionat-o mai devreme. Unul dintre conceptele-cheie ale CNV care mi-a dat de gândit în mod special a fost accentul pus pe separarea *gândurilor* de *emoţii.* Spre exemplu, eu spun adesea lucruri precum: „Simt că eşti supărat pe mine.” Dar adevărul este că prezumţia că cineva ar fi

supărat pe mine nu este deloc o emoţie. Este o interpretare a evenimentelor, posibil legată de o emoţie adevărată – ruşinea sau teama, spre exemplu. Deci un mod mai corect de exprimare ar fi: *„Simt* ruşine, deoarece *cred* că eşti supărat pe mine.” Printr-o astfel de diferenţiere între gânduri şi emoţii, comunicarea devine mai clară şi mai precisă. Astfel, mă determină să îmi asum emoţiile şi să le poziţionez drept reacţie cu privire la o interpretare subiectivă şi posibil greşită (cazul fericit, având în vedere exemplul) a unor evenimente.

Pornind de Ia această distincţie, mi-am reanalizat ruşinea şi mi-am dat seama că „diferit, rău şi singur” nu este o emoţie, cel puţin nu după standardele comunicării nonviolente. Era doar o interpretare, un gând, o convingere, o poveste. Pe moment, am înţeles faptul că ruşinea este în egală măsură o emoţie *şi* un gând. Deci ar fi mai corect să spunem că ruşinea este *emoţia* neplăcută asociată cu *gândul* că suntem diferiţi, răi şi singuri. Deloc surprinzător, definiţia oferită de Brene Brown, cercetător al ruşinii, era corectă încă de la început. Ea spune că (evidenţierile îmi aparţin): „Definesc ruşinea drept *emoţia* extrem de dureroasă sau *convingerea* că ceva este în neregulă cu noi şi, prin urmare, suntem nedemni de iubire şi incluziune, fiindcă ceva

ce am trăit sau am făcut sau ceva ce nu am reuşit să împlinim ne face nedemni de apropierea faţă de ceilalţi.”^

Partea din definiţie care vorbeşte despre *emoţia* „extrem de dureroasă” se referă la afectul ruşinii. Restul definiţiei are în vedere interpretarea cognitivă a acelei emoţii, în funcţie de instinctele, de condiţionarea culturală şi de trăirile noastre. Uitându- ne la modul în care Brown îsi formulează definiţia – „emoţia sau convingerea” –, este dificil să ne dăm seama dacă convingerea declanşează emoţia sau emoţia declanşează convingerea. Practic, ce apare mai întâi: găina diferită, rea şi singură sau oul plin de emoţii extrem de dureroase?

Dacă mă întrebi pe mine, oul plin de emoţii extrem de dureroase. Şi cred că Donald Nathanson, psihologul şi deschizătorul de drumuri în cercetarea ruşinii, ar fi de acord cu mine. Deşi mulţi psihologi pleacă de la premisa că ruşinea începe să se manifeste abia după vârsta de 3 ani, când începem să fim constienti de distincţia dintre sine şi celălalt, Nathanson a observat manifestarea simptomelor fizice ale ruşinii chiar şi la bebeluşi în vârstă de... 0 ani.

Aplecarea capului, evitarea privirii, confuzia şi disconfortul general – semnele clasice ale ruşinii – au fost observate la nou-născuţi atunci când preconizarea unei reuşite se

dovedea eronată.

Din aceste observaţii, am extras faptul că *emoţia* ruşinii face parte din sistemul nostru încă de la naştere. *Interpretarea* conform căreia suntem diferiţi, răi şi singuri apare însă câţiva ani mai târziu – pe măsură ce creierul nostru dezvoltă capacitatea de a înţelege conceptele de sine şi celălalt, conexiune şi lipsa acesteia, apartenenţă şi respingere. Aşa că lovitura în doi timpi a ruşinii ajunge la maturitate în jurul vârstei de 3 ani, în timp ce emoţia este cel mai probabil prezentă încă de la naştere. La început, ruşinea este doar o comparaţie între realitate şi cele mai bune intenţii. Vrem să mergem de-a buşilea, credem că putem să o facem, dar câteodată nu reuşim, iar asta declanşează afectul ruşinii. Mai târziu, extindem această comparaţie implicând şi alţi indivizi – cei care *pot* să meargă de-a buşilea. Ruşinea începe să ne facă să ne simţim inferiori celorlalţi, poate chiar nedemni de a fi alături de cei care ştiu să meargă de-a buşilea. Din acest punct, ruşinea devine o emoţie socială cu un referent extern – stare în care ruşinea este cea mai

> răspândită.

Suspectez că *emoţia* afectului ruşinii – acel ou plin de emoţii extrem de dureroase – tinde să apară înaintea componentei cognitive. Nu ne împiedicăm pe trotuar şi ne

gândim „Nu sunt în stare de nimic”, ca apoi să ne ruşinăm. Cred că ne împiedicăm pe trotuar, iar acest lucru pune stop aşteptării noastre de competenţă şi plăcere (adică propriu-zis ruşinea), iar *abia apoi* ne gândim: „Nu sunt în stare de nimic.” Poate că sună destul de contraintuitiv, pentru că în general ne place să credem că avem control cognitiv asupra trăirilor noastre. Dar cred că cel mai adesea instinctul ruşinii declanşează gândurile negative, şi nu invers. Credem că suntem diferiţi, răi şi singuri *pentru că* resimţim afectul ruşinii. Aşa că lovitura în doi timpi a ruşinii are o subtilă ordine liniară: de la emoţie la gând; de la afect la cogniţie.

Există, desigur, şi nişte excepţii pe care le vom discuta în scurt timp. Dar această ordine liniară va ajunge să funcţioneze în avantajul nostru mai târziu, atunci când vom începe să lucrăm la deconstrucţia ruşinii, pentru a o gestiona în moduri mai propice.

Emoţiile conştientizate

Există şi alte definiţii ale ruşinii care mi-au influenţat

modul de a gândi. Spre exemplu, Gershen Kaufman, psiholog şi unul dintre primii teoreticieni ai ruşinii, consideră că ruşinea este „prăbuşirea punţii interpersonale”. Aşa cum înţeleg eu această afirmaţie, Kaufman spune că ruşinea reprezintă o ruptură în

relaţionarea cu o altă persoană (sau grup de persoane). Astfel, este pus din nou în evidenţă faptul că ruşinea este o emoţie socială. După vârsta de aproximativ 3 ani, ruşinea nu mai există în vid. Deci chiar şi atunci când o resimţim în singurătate, cel mai adesea ruşinea are legătură cu alţi indivizi (fie ei şi imaginari) şi cu ceea ce credem că ei cred despre noi. Astfel, ruşinea este o „percepţie a percepţiei , pentru a împrumuta expresia lui Jay Shetty, guru motivaţional. Practic, noi ne proiectăm propria judecată negativă asupra propriei persoane în ochii celorlalţi, iar apoi din nou asupra noastră. Pe această cale, apare o falsă senzaţie de ruptură.

René Brown gândeşte în mod similar atunci când descrie ruşinea drept „modul în care ne vedem pe noi în ochii celorlalţi.”— Iar asta seamănă foarte mult cu

conceptul de „sine oglindit”, rezumat de sociologul Robert Bierstedt: „Nu sunt ceea ce cred că sunt şi nu sunt
ceea ce crezi tu că sunt. Sunt ceea ce cred că tu crezi că sunt.”-^ Această definiţie rezumă ruşinea extraordinar de bine şi explică de ce, alături de emoţii precum vinovăţia, invidia, gelozia şi mândria, ruşinea este o „emoţie conştientizată”. De bine sau de rău, toate aceste emoţii ne fac să fim foarte atenţi la propria persoană. Spre exemplu, consider că gelozia este o formă defensivă de ruşine amestecată cu

furie, o forţă care apare pentru a proteja ceva ce considerăm că ne aduce „valoare”, ceva a cărui pierdere ar declanşa mânie şi gelozie. Vinovăţia poate fi privită drept cea mai directă formă de conştientizare a sinelui – judecata prin propriii ochi. Ruşinea, pe de altă parte, este adesea resimţită drept o judecată fără participarea sinelui, prin ochii celorlalţi.

Pe de altă parte, mândria este conştientizarea în mod plăcut a sinelui atunci când considerăm că ne-am împlinit sau chiar ne-am depăşit aşteptările. Dar asemenea ruşinii, şi mândria poate deveni o percepţie a percepţiei. Pentru că propriul succes poate fi privit în mod direct (ca o formă de vinovăţie pozitivă) atunci când ne apreciem pe noi înşine pe baza propriilor valori şi judecăţi. Sau poate fi privit prin ochii celorlalţi, atunci când ne bucurăm de aprobarea şi admiraţia pe care succesul nostru îl generează în exterior. Cea de-a doua formă a mândriei (care pentru mine pare să fie opţiunea implicită) se simte foarte plăcut, deoarece ne este împlinită nevoia de incluziune în grup, dar ne lasă totodată fără putere, forţându-ne chiar să trăim în umbra ruşinii. Această formă a mândriei sugerează faptul că valoarea noastră, realizările şi succesul depind toate de opiniile celorlalţi. Iată o oportunitate de a cultiva nişte limite mai puternice, punând la

loc de cinste faptul că „nu e treaba noastră ce cred ceilalţi despre noi”, ca să citǎm unul dintre principiile de la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi.

Rezumând cele de mai sus, definiţia mea atotschimbătoare asupra ruşinii poate fi reformulată: ruşinea este emoţia neplăcută care ne face să credem că *ceilalţi cred* că suntem diferiţi, răi şi singuri. Şi chiar şi această definiţie surprinde numai o nuanţă a complexităţii, varietăţii şi amplorii ruşinii.

Zi *gândi* versus *a simţi*

Am spus mai sus că ne place să credem că atunci când ne împiedicăm de marginea unui trotuar, mai întâi ne gândim că „Nu sunt în stare de nimic” şi abia *apoi* simţim ruşinea (şi nu invers). Cred că lucrurile stau aşa din cauza culturii occidentale şi a modului în care aceasta preţuieşte starea raţională mai presus de cea emoţională. în această cultură se presupune că funcţiile noastre cognitive şi simţul logicii ar trebui să aibă prioritate în faţa emoţiilor. Emoţiile sunt adesea considerate un semn de slăbiciune, de pierdere a controlului, şi sunt asociate unui grad inferior de evoluţie. Emoţiile sunt considerate iraţionale şi ilogice (lucru neîndoielnic adevărat). Copiii sunt văzuţi ca fiind sensibili, la fel şi femeile şi bărbaţii homosexuali (identităţi tradiţional

plasate pe o treaptă „inferioară” în ierarhia fictională a valorii umane şi astfel asociate cu ruşinea). Dar oricât de mult ar încerca cultura să ne facă să ne ruşinăm de propriile emoţii, ele rămân o parte fundamentală a existenţei. Astfel că a le judeca în mod negativ este o strategie contraproductivă care se răsfrânge împotriva noastră.

Până la urmă ce ar fi viata iară emoţii?! Ce ? j motivaţii am avea în lipsa plăcerii? Ce ne-ar motiva să rămânem în viaţă? Fără îndoială, cea mai bună parte din viaţă este tocmai faptul că putem resimţi senzaţii plăcute, care să ne facă *să simţim* că totul a meritat. Sau ca totul să se *simtă* fantastic, plin de veselie şi de sens, ceea ce face să se simtă cu atât mai bine în contrast cu senzaţiile neplăcute, care ne obligă să facem anumite schimbări. Aşa cum am mai spus, suspectez că aceşti doi poli ai senzaţiei – senzaţia „da” şi senzaţia „nu” – sunt ceea ce ne motivează, ceea ce oferă însemnătate şi scop vieţii noastre. Toate dorinţele noastre, toate pasiunile, planurile, speranţele şi visurile ne sunt stimulate de aceste pendulări între recompensă şi pedeapsă, plăcere şi neplăcere. Fără emoţii, ar părea că nimic nu are sens. Fără emoţii, nu am fi în stare să facem nimic.

Deşi avem şi câteva alte nevoi de bază

care ne pot motiva – mâncarea, apa, sexul şi supravieţuirea –, în lipsa unui afect care să amplifice aceste dorinţe, ne-am putea afla în situaţia de a fi conştienţi că ne este foame, fără să ne dorim să facem ceva în privinţa asta. Până la urmă, se întâmplă adesea să fim irascibili atunci când ne este foame. Se pare că emoţiile ne nuanţează dorinţele, plasându-ne în stări neplăcute de disconfort pentru a ne obliga să le împlinim. Ca să nu mai vorbim de recompensele emoţionale plăcute, pe care le primim odată ce ne împlinim nevoile. în absenţa emoţiilor, ar rămâne intr-adevăr durerea fizică. Dar unde este mai exact delimitarea între senzaţia unui os rupt şi senzaţia unei inimi frânte? S-a dovedit că ambele tipuri de durere sunt procesate de creier în egală măsură ca „reale”, deoarece aşa şi sunt (pentru noi). Iată cât de neclare sunt delimitările între emoţii, dorinţe şi senzaţii fizice, ca să nu mai vorbim despre delimitările între emoţii şi gânduri.

Deoarece cultura noastră pune la loc de cinste gândirea raţională, mult timp am crezut că gândurile sunt cele care îmi declanşează emoţiile. Pânã la urmã, această situaţie este congruentă cu ideea că sunt un individ conştient şi independent din punct de vedere raţional, care hotărăşte în mod activ cum este şi ce să facă. Dar în

multe situaţii am din ce în ce mai mult

[3]

senzaţia că lucrurile stau de fapt invers – mai ales când vine vorba despre ruşine. Emoţiile sunt cele care îmi dictează gândurile. Iar asta înseamnă că, în cultura noastră, lucrurile sunt înţelese pe dos. Nu resimt ruşinea toxică pentru că am o mentalitate fixistă. Probabil că am o mentalitate fixistă pentru că aceasta e interpretarea ruşinii pe care am adoptat-o în copilărie, atunci când s-a produs procesul de condiţionare. Dar lucrurile pot funcţiona în ambele direcţii. Gândurile *pot* declanşa emoţii, iar acele emoţii pot declanşa noi gânduri şi aşa mai departe. Imaginaţia şi memoria joacă şi ele un rol important în acest mecanism. Pot retrăi mental sau pot chiar inventa tot felul de scenarii jenante, iar acest lucru va declanşa un sentiment real de ruşine în prezent, ceea ce inevitabil va declanşa şi mai multe gânduri jenante, iar astfel vor apărea şi mai multe scenarii şi tot aşa. Acesta este procesul ruminaţiei şi ne poate atrage cu uşurinţă într-un vârtej al ruşinii.

Aşa că totul este haotic, iar delimitările nu sunt clare, dar am vrut să scot în evidenţă faptul că emoţiile ne pot controla gândirea la nivel subconştient, totul într-o măsură mai mare decât ar crede majoritatea dintre noi.

Impulsuri

Odată ce admitem că ruşinea ne poate controla gândirea, conştientizăm că suntem manipulaţi în mod activ. Spre exemplu, m-am certat recent cu un fost partener (genul acela de ceartă care declanşează cele mai intense senzaţii). în timp ce ne certam, simţeam pur şi simplu cum ruşinea îmi creşte şi cum îmi scade nivelul stimei de sine cu fiecare remarcă pe care o auzeam, de parcă valoarea mea se clătina. A fost surprinzător să observ cât de puternice sunt aceste mesaje pe care mi le transmitea ruşinea şi cât de distinctă e senzaţia că *vreau* să reacţionez apărându-mă şi justificându-mă. Dar nu asta era ce îmi doream cu adevărat! Nu voiam decât să ne înţelegem. A fost aproape halucinant să conştientizez că propriul corp încerca să mă păcălească în timp real. încerca să mă facă să cred că vreau să mă apăr – chiar că *trebuie* să mă apăr –, când, de fapt, acest impuls era doar o reacţie inconştientă, instinctivă (într-adevăr tot „eu” eram cel care trimiteam acest impuls, dar nu eu cel conştient).

Această reacţie defensivă este evident legată de î o busola ruşinii şi de mecanismul de răspuns al corpului meu în fata unei ameninţări – ceea ce consider că are ? j legătură cu impulsul fiziologic de siguranţă, care nu este diferit de impulsul foamei. Dar acest impuls defensiv se simte mai mult ca

fiind „eu” decât o face foamea. Am învăţat să îmi privesc foamea dintr-o perspectivă ceva mai detaşată şi să fiu conştient de faptul că nu este decizia *mea* să îmi fie foame. Iar această distanţă îmi permite să controlez conştient modul în care *eu vreau* să reacţionez în fata acestui impuls *{ei, o să mănânc mai târziii).* Cred că este mult mai dificil să mă ¿feidentific de sistemul meu de răspuns în faţa pericolului.

Poate că o comparaţie şi mai bună ar fi cu impulsul înnăscut al dorinţei sexuale. Nu ştiu tu, dar mie, când sunt excitat (cuvânt pe care ezit să îl folosesc, deoarece am fost condiţionat să îl consider ruşinos), îmi este greu să discern între ce vreau „eu” şi ce dictează impulsul meu instinctiv de a procrea. Ceea ce este ironic, pentru că sunt gay, astfel că scopul meu, evoluţionist vorbind, nu este să procreez, ci să balansez competiţia, resursele şi populaţia infantilă în cadrul grupului meu (cel puţin aşa sugerează teoriile).

în legătură cu asta, împreună cu acelaşi fost partener am făcut chiar nişte experimente legate de dorinţele sexuale. După ce ne-am despărţit, am continuat să dormim în acelaşi pat pentru o perioadă şi au fost momente în care fiecare bucăţică din corp îmi spunea că „vreau” să fac sex cu el (nu că el ar fi fost neapărat de acord). Cel puţin asta e ceea ce-mi dicta erecţia (alt

cuvânt pe care ezit să-l folosesc pentru că sunt condiţionat să îl consider rusinos). Dar am descoperit că dacă îmi ignoram impulsul de a „procrea” timp de aproximativ zece minute, asta dispărea de la sine! Şi după aceea îmi dădeam seama extrem de limpede că *nu,* bineînţeles că de fapt nu „voiam” să fac sex cu fostul meu prieten; ar fi fost pentru amândoi un pas înapoi în ceea ce era deja o despărţire dificilă.

Diferenţa dintre ce credeam că îmi doresc în j timpul erecţiei şi ce îmi doream după era aproape absurdă. Mă simţeam ca o marionetă. Şi m-am simtit trădat atunci când am înţeles cât din ceea ce credeam că sunt nişte decizii raţionale erau nişte motivaţii inconştiente. Ca să îl citez din nou pe Donald Nathanson: „Motivaţiile biologice produc senzaţii care se cer explicate, iar noi încercăm să le explicăm drept o intenţie conştientă, când de fapt ar trebui să le considerăm efectele unui program preinstalat în organismul nostru.”

Ruşinea funcţionează exact la fel, cu excepţia faptului că îmi transmite că „vreau” să mă lansez în tot felul de comportamente defensive, cu scopul de a-mi proteja poziţia socială. Iar aceste comportamente sunt mai mult sau mai puţin dictate de sistemul meu de răspuns în faţa

pericolului, ca şi cum m-aş afla într-un pericol fizic real – ca şi cum un prădător feroce mi-ar sufla în ceafa. Spre exemplu, de fiecare dată când aveam senzaţia că fostul meu partener mă critică (în cearta menţionată mai sus), simţeam impulsul aproape irezistibil de a-mi „proteja” reputaţia, chiar dacă el era singurul individ prezent. Orice replică pe care o percepeam drept eronată, nedreaptă, care mă punea într-o poziţie proastă, care mă învinuia sau mă trata cu superioritate ori mă înjosea se transforma, în mintea mea, într-un afront direct împotriva valorii mele ca fiinţă umană. Drept urmare, mi se părea imperativ necesar ca fiecare astfel de atac să fie contracarat cu o lovitură de intensitate egală. Astfel, ruşinea mă împingea să folosesc o strategie defensivă de tipul *atac înspre celălalt^* vizându-i argumentele şi sentimentele, respingându-i punctul de vedere numai pentru că avea implicaţii negative asupra reputaţiei mele sociale şi, prin urmare, asupra integrării mele în grupul căruia îi aparţin.

Aşa cum îţi poţi imagina, o astfel de reacţie defensivă nu a funcţionat prea bine. A declanşat un răspuns agresiv, dând naştere unui ciclu defensiv din ce în ce mai amplificat, mai intens şi plin de emoţii. Şi dintr-odată amândoi zbieram unul la celălalt!

Iluzia alimentată de ruşine cum că observaţiile noastre ? j sunt relevante pentru valoarea noastră ca fiinţe umane a declanşat nişte răspunsuri defensive din ce în ce mai exagerate, care, de fapt, ne faceau pe amândoi să arătăm *şi mai rău.* Adevărul trist este că strategiile noastre de răspuns în faţa ruşinii, care au scopul de a ne „proteja reputaţia”, au cel mai adesea un efect total opus, facându-ne să părem nişte nesimţiţi. Atunci când nu sunt ruşinat, când nu mă simt copleşit de emoţii şi când nu mă învârt în jurul busolei ruşinii în procesul de răspuns în faţa pericolului, văd foarte multe posibilităţi de reacţie în diferite situaţii. Simt chiar că am şi mai mult timp şi spaţiu să găsesc reacţia potrivită, incluzând şi noua posibilitate de a nu reacţiona deloc. Pe când motivaţia ruşinii mă împinge să ripostez – şi s-o fac rapid!

Deci poate că este timpul să adaug o nouă dimensiune propriei definiţii despre ruşine în continuă expansiune. Ruşinea pare să fie o senzaţie, un gând *şi* o motivaţie! Iar toate sunt strâns interconectate pentru a provoca un maxim impact: lovitura în *trei* paşi a ruşinii!

Iată de ce încerc să evit să spun „mi-e ruşine” sau să cataloghez ceva drept „ruşinos”. Făcând asta, cel mai adesea confundăm un afect sau un impuls cu o decizie conştientă. Nu mi-e neapărat „ruşine” cu mine atunci când mă simt

diferit, rău şi singur. Pur şi simplu *resimt ruşinea.* O ceartă cu fostul nu e ceva „ruşinos” în sine, dar este o situaţie care cel mai probabil va *declanşa ruşinea.* Şi deşi sună ridicol (ca şi cum aş fi un animal fără autocontrol, un concept pe care cultura occidentală îl cataloghează drept „ruşinos”), atunci când dorm în acelaşi pat cu fostul şi mi se scoală, nu sunt *eu* excitat, ci mai degrabă corpul meu e *în călduri.* E o mare diferenţă între *a fi* ceva şi *a resimţi* ceva, însă de multe ori pierdem din vedere acest lucru.

Iar asta scoate la iveală una dintre cele mai mari concepţii greşite cu privire la ruşine. Adesea credem că ruşinea implică în mod automat regret sau remuşcări. Cred că, în parte, acesta e motivul pentru care foarte des vrem să ascundem faptul că simţim ruşine (chiar şi faţă de noi înşine). E ca şi cum reacţia corpului nostru, care e inconştientă şi automată, *dovedeşte* faptul că am făcut ceva „greşit” şi „meritǎm” să fim pedepsiţi. Dar remuşcările şi regretul sunt nişte interpretări pe care le aplicăm la nivel cognitiv, acoperind afecte precum ruşinea sau tristeţea. Fără îndoială, ruşinea poate să declanşeze convingerea că am făcut ceva „greşit”. în copilărie, am fost condiţionaţi să internalizăm această interpretare, care ne poate păcăli să resimţim un soi de pseudoregret. Dar nu

trebuie să fim de acord cu această introiectie! Asa cum văd eu lucrurile, ruşinea şi regretul nici măcar nu coexistă în aceeaşi parte a creierului. Senzaţia afectului ruşinii vine din sistemul
limbic, pe când regretul sincer necesită un acord conştient în cortexul prefrontal. Cred că ruşinea poate fi declanşată de ceva ce nici măcar nu regretăm, iar unele situaţii pe care le regretăm nici nu au implicat ruşinea.

Prin toate acestea, vreau să spun că „şinele" este compus dintr-o multitudine de elemente şi impulsuri, între care egoul, afectele, gândurile, emoţiile, motivaţiile, instinctele, condiţionările, introiecţiile, convingerile, identităţile şi chiar şi acele etape ale dezvoltării din copilărie, conservate undeva în psihicul fiecăruia. Şi deasupra tuturor se află „şinele" conştient, cel pe care îl considerăm a fi „eu", cel care poate controla într-o oarecare măsură toate caracteristicile enumerate mai sus... dacă este conştient de ele! Şi cred că aceasta e cheia: conştiinţa de sine. Dacă nu pot face distincţie între nivelul conştient şi motivaţiile inconştiente, mă aflu în pericolul de a lăsa acele motivaţii să preia controlul, fără ca măcar să observ că „eul" conştient nu mai este cel care ia decizii. Cred că „vreau" să mă îndrept spre sex fiindcă nu îmi dau seama de faptul că dorinţa mea sexuală nu este „eu" (adică eu cel

conştient).

Iată de ce metodele de vindecare care stau sub umbrela denumirii de „terapia părţilor” poate fi foarte eficientă. Lucrul cu ambele părţi ne ajută să observăm, să diferenţiem şi să integrăm toate elementele noastre componente. Forţa ruşinii constă în faptul că ne face să credem că noi *suntem* defectele noastre, că noi *suntem* ruşinea. Dar terapia părţilor ne aminteşte că trebuie să ne separăm de ruşine şi de defecte şi că trebuie să le tratăm ca pe nişte faţete ale unui întreg complex. Atunci când ne dăm seama că suntem mai mult decât „cele mai rele” tendinţe ale noastre, devenim plini de speranţă şi ne simţim puternici. îmi amintesc de un meme mai vechi care circula pe Tumblr la un moment dat, care se pare că a pornit de la un utilizator pe nume nikolaecuza, şi care spunea că: „Mama m-a învăţat că primul gând care îţi trece prin minte este ceea ce ai fost condiţionat să gândeşti. Cel de-al doilea arată cine eşti.”

Cu cât realizez mai repede şi cu cât *accept* mai repede că există anumite forţe care se deghizează ca principalul „eu”, cu atât pot începe mai curând să le înţeleg şi să mă adaptez – între care şi ruşinea, motivaţiile, convingerile condiţionate şi toate celelalte elemente subconştiente. E important să ţinem cont de faptul că *a accepta* aceste forţe nu înseamnă *să ne*

subordonăm lor. Cred că este important să *acceptăm* ceea ce vrem să schimbăm. Mi s-a dovedit că este complet ineficient şi nesănătos să încerc să judec şi să resping anumite părţi din mine, chiar dacă este vorba despre ceva ce găsesc respingător la nivel conştient. De aceea, cred că drumul către conştientizarea de sine trebuie să meargă mână în mână cu practicarea acceptării de sine, deoarece aceasta este o formă a compasiunii de sine. Şi iară ea, conştiinţa de sine se poate transforma uşor în ură faţă de sine, iar această ură ne aruncă înapoi în braţele interpretării toxice a ruşinii.

Capitolul

9

Băieţii nu plâng

IMI AMINTESC că una dintre primele mele audiţii a fost pentru un film despre o răpire. Dacă îmi amintesc bine (cel mai probabil nu), răpitorii băgaseră pisica familiei într-o faţă de pernă şi ameninţau că o să dea cu ea de pereţi dacă personajul meu nu cooperează cu ei. Scenariul spunea că personajul meu trebuie să izbucnească în

lacrimi şi să îi implore să lase pisica în pace. Dar oricât am încercat, n-am reuşit să storc nici măcar o lacrimă. îmi amintesc că în timpul audiţiei, după prima încercare timidă de a plânge într-o cameră plină cu adulţi necunoscuţi, regizorul mi-a cerut să închid ochii şi să îmi imaginez că animalul meu de companie a păţit ceva groaznic. Nu a avut niciun efect. Apoi m-a încurajat să îmi închipui că ceva groaznic s-a întâmplat familiei mele adevărate (privind în retrospectivă, sună a ceva foarte normal de cerut unui copil, a spus el sarcastic). în continuare nicio lacrimă sau vreo urmă de emoţie. Şi îmi amintesc foarte clar cum am ieşit din sală cu ruşinea pe care o ai atunci când termini o audiţie ştiind că tocmai ai ratat-o.

Deşi îmi plăcea cu adevărat să joc, aveam în mod clar aptitudini pentru spectacol şi visam în secret că am să devin faimos, în calea drumului meu spre Hollywood exista o barieră masivă: nu eram autentic! Poate că eram bun la actorie numai pentru că mă obişnuisem să interpretez un rol *în fiecare moment al vieţii mele.* Rolul unui „copil normal”. Dar asta însemna că nu puteam să îmi accesez multe dintre emoţiile reale. Poate din cauza sexualităţii mele reprimate sau poate doar din cauză că în cultura occidentală băieţii sunt învătati să se ruşineze de

emoţiile lor, pur şi simplu nu reuşeam să descopăr cum să fiu vulnerabil nici atunci când îmi doream.

Este una dintre dilemele clasice pe care ruşinea le declanşează. Pe de o parte, ruşinea spune: „Nu plânge, căci o să pari slab şi nedemn şi nu te vei integra în societate.” Dar apoi, în contextul actoriei, unde a plânge este ceva necesar, ruşinea nu are nicio problemă să se contrazică singură spunând: „Dacă nu poţi să plângi, înseamnă că e ceva în neregulă cu tine.” în cazul meu, această remarcă se alătura mentalităţii fixiste cum că nu am „talent” nativ. După acea audiţie jenantă, eram hotărât să învăţ să plâng, dar eram în continuare prea reprimat pentru a da frâu liber unei vulnerabilităţi reale. Asa că am căutat tot felul de j ?
trucuri, cum este umezirea ochilor produsă de căscat. Pot doar să îmi închipui cât de bizar trebuie să fi arătat în timpul audiţiilor încercând să mă forţez să casc, apoi încercând să mă opresc pentru a nu fi un căscat vizibil, totul în încercarea disperată de a-mi smulge măcar o lacrimă. Până în ziua de astăzi, când simt că urmează să plâng, o dau în căscat.

Relaţia zbuciumată cu plânsul m-a chinuit ani întregi. Chiar şi în calitate de adult, atunci când unul dintre cei mai buni prieteni a murit de cancer, am simţit că nu sunt „suficient de trist”. Că nu sunt în doliu

„cum trebuie”. îmi amintesc că mă uitam în jurul meu la înmormântare, îmi vedeam toţi prietenii plângând şi mă întrebam: *Ce-i în neregulă cu minei* Simţeam că mă prefac doar că sunt om. Mereu gata să îmi scadă moralul, ruşinea îmi şoptea că sunt „superficial” şi „neautentic”, deşi acestea erau strategiile pe care le adoptasem tocmai pentru a evita ruşinea. Atunci când ne lăsăm copleşiţi de ruşine într-

o măsură aşa de mare, ne aflăm într-o luptă pe care nu o putem câştiga decât încercând să fim în mod miraculos „perfecţi” în absolut fiecare secundă, chiar dacă ce trebuie să facem acum pentru a fi perfecţi intră în contradicţie cu ce trebuia să facem cu doar câteva momente în urmă. Observând lipsa de emoţie pe care o afişam în perioada următoare morţii prietenului meu, iubitul meu de atunci m-a luat în braţe şi a refuzat să îmi dea drumul, până când am izbucnit în lacrimi (ceea ce a fost o strategie de eliberare emoţională destul de eficientă).

Câţiva ani mai târziu, am găsit o strategie şi mai bună. Am descoperit pe Twitter lucrările lui Douglas Tataryn, psiholog clinician. Adepţii săi îşi spun „Grupul plângăcioşilor” şi încearcă să popularizeze metoda Bio-Emotive Framework, o modalitate de vindecare foarte puternică, care iniţiază participanţii în plânsul sănătos. Iar atunci când Tataryn a

venit în Toronto pentru a ţine un workshop pentru un weekend, m-am înscris imediat.

În prima zi a workshopului, am avut norocul ca partenerul meu de lucru să mai fi trecut prin procesul de eliberare emoţională al lui Tatarym A avut curajul să îmi demonstreze cum funcţionează izbucnind în hohote de plâns chiar acolo, în faţa mea, într-o cameră plină de necunoscuţi. A fost şocant, incomod, intimidant şi motivant în acelaşi timp. Până la urmă, nu există vreo modalitate atractivă de a plânge în hohote. Ce aveam în fată nu erau nişte lacrimi elegante, reţinute şi silenţioase. Bărbatul din faţa mea tremura, gemea şi chiar saliva. Primul lucru pe care 1am observat a fost impulsul aproape copleşitor de a-i oferi alinare, pentru a-i domoli fluxul de emoţii. Am devenit conştient de faptul că am fost condiţionat să cred că plânsul e ceva rău şi *nesănătos^* un semn că cineva are nevoie de ajutor, că trebuie să îl fac să se simtă mai bine – şi cât mai repede. Am simţit cum în mine se trezeşte teama că un plâns intens înseamnă că acel om îşi pierde controlul. Ca şi cum hohotele de plâns s-ar putea transforma în ceva mai rău – un fel de cădere nervoasă – şi o să se prăbuşească şi o să fie vina mea.

Dar până la urmă, s-a dovedit că nu avea nevoie de ajutorul meu. Eu aveam nevoie! Privindu-l pe acest om în toată firea

plângând în hohote, am devenit conştient de profunda mea lipsă a limitelor şi de cât de greşit înţelegeam modul în care funcţionează emoţiile.

Partenerul meu a făcut o treabă atât de bună, că până la urmă nici nu mi-a mai rămas timp să încerc şi eu paşii, numiţi NEDERA— în cadrul cărora trebuie să asculţi diverse fraze pentru a vedea dacă îţi stimulează vreo emoţie. A fost în egală măsură o uşurare şi o dezamăgire. Mă simţeam inspirat, deoarece voiam să învăţ să plâng şi eu astfel, dar nu eram sigur că aş fi putut să o fac într-o cameră plină de necunoscuti şi nu voiam să resimt ruşinea şi dezamăgirea unui eşec. Simţeam deja cum ruşinea îmi şopteşte că nu sunt destul de profund, că sunt un om fals, că nu mă integrez printre participanţii la acest workshop.

în cea de-a doua şi ultima zi a cursului a venit şi rândul meu. Am fost frustrat, dar nu surprins, să descopăr că emoţiile mele se loveau imediat de un blocaj. Am trecut prin toţi paşii procesului NEDERA şi puteam simţi lacrimile adunându-se undeva în mine, dar nu puteam să ajung până la ele şi cu atât mai puţin să le dau drumul. Şi simţeam din ce în ce mai multă presiune, în timp ce noul meu partener stătea şi mă privea expectativ (aşteptându-şi cuminte rândul).

Din fericire, Tataryn a venit şi a lucrat direct cu mine. Mi-a explicat că dacă voi merge pe urma blocajului emoţional, voi ajunge direct la lacrimi. Bineînţeles că explorând blocajul în sine – în acest caz, teama de a fi vulnerabil în faţa unui străin, care m-ar putea ridiculiza sau răni pentru că dau dovadă de slăbiciune –, strategiile mele de apărare m-au condus direct către un rezervor de tristete, care îsi avea izvorul tocmai în acea teamă. S-a dovedit că ascunderea tristeţii atâţia ani era în sine o profundă sursă de tristete.

Şi până să îmi dau seama ce se întâmplă, plângeam! Plângeam pentru teama de a plânge. Şi chiar în fata unui necunoscut! Şi în loc să mă forţez şi să-mi ascund fata în încercarea de a tăinui acele lacrimi „nesănătoase” (ceea ce părea lucrul „corect”), am renunţat să încerc să arăt bine, m-am relaxat şi m-am deschis şi mai mult. Iar lacrimile mele s-au transformat într-un hohot profund, liber. Atunci când mi-am dat seama că reuşisem, că plângeam în hohote, am fost atât de fericit, încât plânsul mi s-a transformat în râs – care de fapt se simte aproape la feL Atât râsul, cât şi plânsul se manifestă printr-o serie de izbucniri convulsive, care declanşează o senzaţie foarte puternică de eliberare şi de fericire. Exact, simţeam fericire! Ştiu că e ceva normal să râzi până izbucneşti în plâns,

dar eu am plâns până am izbucnit în râs (şi de atunci mi se întâmplă recurent). Ceea ce credeam a fi problema, hohotele de plâns, era de fapt soluţia. Şi momentul acestei realizări a fost fantastic. Nu aveam nevoie de nicio alinare – plânsul *în sine* mă liniştea. Nu pierdeam controlul – plânsul îmi restabilea controlul. Iar lacrimile s-au domolit de la sine atunci când corpul meu a terminat de exprimat ceea ce avea nevoie să exprime.

în tot acest timp, eu crezusem că plânsul este un *simptom* al unui eveniment neplăcut şi trist. Şi astfel, într-un efort de a opri tristeţea şi neplăcerea, credeam că trebuie să mă opresc din plâns şi să fiu din nou fericit. Să gândesc pozitiv. Să mă înveselesc. însă la workshopul lui Tataryn am aflat că lucrurile nu stau deloc aşa – plânsul sănătos este modul în care *trecem peste* un eveniment nefericit sau neplăcut. Plânsul este modul în care corpul nostru procesează anumite trăiri dificile, învaţă din ele şi apoi trece mai departe într-un mod sănătos. Atunci când nu plângem – sau încercăm să ne înveselim şi să oprim plânsul –, ne prelungim perioada de tristeţe sau de neplăcere în mod neintenţionat. Sigur că dacă încercăm din răsputeri, putem să ne înveselim pe moment. Iar câteodată asta poate fi de ajutor, însă pe termen lung poate fi dăunător. Reprimându-ne lacrimile, ne

oprim corpul din a procesa pe deplin acea emoţie negativă, de a învăţa de pe urma ei şi de a o depăşi. Iar să rămânem agătati de o emoţie care nu şi-a găsit finalitatea este o formă de traumă.

Pentru mine, această experienţă a fost transformatoare. A revoluţionat modul în care privesc emoţiile şi mi-a întors la 180 de grade strategiile de gestionare a ruşinii.

Cum să simţim emoţiile

Aşa cum am discutat deja, afectul şi cogniţia – adică emoţiile şi gândurile – sunt diferite, dar lucrează în tandem. Acum că am (re)învăţat cum să plâng, descopăr că gestionarea emoţiilor şi a gândurile funcţionează cel mai eficient în direcţii opuse.

Atunci când credeam că gândurile dau naştere emoţiilor, soluţia mea împotriva disconfortului era să mă gândesc pur şi simplu la altceva. Este un model de procesare emoţională de sus în jos, care până într-un anumit punct este într-adevăr o strategie eficientă. M-a protejat în copilărie de o societate homofobă, spre exemplu. Dar cu un cost. Cu o oarecare uşurinţă, putem *alege* ce gândim. Dar atunci când vine vorba despre emoţii (în special orice emoţie pe care o simţim *deja)*$_y$ pur şi simplu nu reuşim

să simţim altceva. Poate că ne putem distrage gândurile pentru o perioadă, dar odată ce simţim o emoţie, lucrurile nu mai sunt negociabile. întrucât aşa cum înţeleg eu lucrurile, emoţiile sunt un proces, iar procesele trebuie *terminate* pentru a putea fi depăşite. Altfel, un proces neterminat se blochează în memoria noastră emoţională ca un fel de baraj. Ne *putem* amorţi, ignora sau reprima emoţiile, dar aşa cum Brene Brown a observat deja, „nu ne putem amorţi emoţiile în mod selectiv”-^. Pare că atunci când întrerupem procesul manifestării unei emoţii ne este afectată şi capacitatea de a le simţi pe *toate celelalte^* iar asta se poate transpune în traumă, tensiune fizică sau chiar boală.

Aşa că cea mai bună cale de a gestiona o emoţie este... să o simţi! Să o accepţi. Emoţia este un proces care trebuie să treacă *prin* tine, transmiţându-ţi informaţiile pe care le consideră importante. Aceste informaţii ajung la tine drept nişte trăiri pe care trebuie să le *simţi.* Doar astfel poţi recepta mesajul şi poţi învăţa ceva din el. Şi tot prin senzaţie, acea emoţie se va rezolva şi va trece în mod natural. Astfel că cea mai eficientă şi sănătoasă cale de a scăpa de o emoţie este să i te dedai cu totul şi să o trăieşti din plin, oricât de neplăcut ar fi. După toate acestea, emoţia îşi încheie procesul şi nu va mai avea nevoie de atenţia

ta (cel puţin până când ceva o va declanşa din nou, cum ar fi ruminatia, un eveniment similar, o amintire sau chiar o fantezie).

Aşa cum înţeleg eu lucrurile, o experienţă emoţională neplăcută este o formă de excitare a sistemului nervos, iar atunci când *simţim* respectiva emoţie, corpul nostru se descarcă de acea excitare şi putem reveni la starea de echilibru. Emoţiile plăcute sunt opusul – ¿/^excitarea sistemului nervos. Iar asta are sens. Emoţiile neplăcute reprezintă o acutizare a intensităţii, pe când emoţiile plăcute reprezintă o relaxare. Astfel că atunci când evităm să simţim o

>

emoţie mai dificilă, corpul nostru pur şi simplu se blochează într-o stare de intensitate crescută şi nu mai are ocazia să se regleze. Iar asta ne influenţează capacitatea de a resimţi emoţiile plăcute. Deci încercarea de a *nu* simţi o emoţie neplăcută ne blochează în mod ironic în acea stare neplăcută de excitare nervoasă! Iată de ce evitarea, amorţirea sau distragerea din calea unei emoţii sunt nişte strategii greşite, deoarece în ultimă instanţă ele fac ca acea emoţie să *dureze mai mult.*

Ca să ne gestionăm în mod eficient emoţiile, ar trebui să înfruntăm condiţionarea culturală care ne cere să nu fim prea emotivi sau prea sensibili şi, mai

ales, prohibiţia culturală împotriva plânsului. Ar trebui, de asemenea, să ne dezvoltăm simţul modestiei şi să luăm în calcul raportul emoţional ca fiind egal celui raţional, dacă nu chiar mai mult. Şi probabil cel mai important lucru este că trebuie să devenim comozi cu inconfortabilul emoţiilor neplăcute, sau, cum spun eu, să devenim inconfortabili. în cele din urmă, cred că budiştii erau pe urmele adevărului atunci când spuneau că viaţa este suferinţă. Ca să o citez pe călugăriţa budistă Perna Chodron: „Primul nobil adevăr al învăţăturii lui Buddha este că suferinţa nu presupune că ceva nu este în regulă.”

Emoţiile neplăcute poartă un mesaj important, iar să împuşti mesagerul nu e niciodată o idee bună. Poate părea contraintuitiv, dar trebuie să învăţăm să *simţim*
cu adevărat ruşinea, tristetea şi teama la momentul în care acestea apar, pentru ca mai apoi să nu rămânem blocaţi în respectivele emoţii. Când simţim pe de-a-ntregul o emoţie neplăcută, înseamnă că o procesăm, îngăduindu-i să treacă cu adevărat. Şi în mod analog, trebuie să simţim pe deplin ruşinea, tristeţea şi teama, pentru a ne da şansa să simţim iubirea, fericirea şi confortul. Permiţând emoţiilor neplăcute să îşi urmeze cursul până la capăt, facem loc desfăşurării unor trăiri

emoţionale plăcute.

Deconstructia ruşinii

Acum încerc să accept fiecare experienţă emoţională. Indiferent cât de inconfortabilă. Chiar şi afectul ruşinii. încerc să observ acea emoţie, să mă las pătruns de ea, să o simt şi să o exprim, fiindcă ştiu că e modalitatea corpului meu de a procesa respectiva emoţie şi de a reveni la starea de echilibru. Şi metoda mea preferată de a face asta e prin hohote de plâns, deoarece mereu mă simt fantastic după.

Dar aşa cum am discutat la începutul acestei cărţi, emoţiile nu sunt doar simple sentimente, ci au şi o componentă cognitivă: gândurile, convingerile, poveştile, interpretările. Atunci când vine vorba despre mesajele ataşate emoţiilor, cum sunt convingerile descurajante declanşate de ruşine, abordez o strategie opusă! în loc să mă las cuprins de acele gânduri, le contrazic. Mă întreb: *Chiar e adevărată această interpretare?* Şi dacă nu este, atunci îmi folosesc logica şi instrumentele mentalităţii flexibile şi încerc să reinterpretez acea emoţie într-o manieră mai sănătoasă şi mai reală. Acesta e procesul deconstrucţiei loviturii în doi paşi a ruşinii. Separarea emoţiilor (afectul ruşinii) de gânduri (ruşinea cognitivă) şi

gestionarea lor în mod independent.

Când vine vorba despre ruşine, gestionarea părţii emoţionale presupune acceptarea şi trăirea acelui afect pentru a-l lăsa să treacă. însă porţiunea cognitivă a ruşinii – gândurile – necesită alterarea procesului cognitiv atunci când interpretările mele nu sunt corecte sau benefice. Aşa că îmi accept ruşinea şi o contrazic în egală măsură – în exact această ordine. Astfel, consider ruşinea ca pe un simpatic mincinos patologic. Accept ruşinea atunci când apare, dar nu cred tot ce îmi spune.

Când trebuie să simt afectul ruşinii, nu vreau să îmi implic şi cortexul prefrontal. Vreau să fiu singur cu sistemul meu limbic, procesând împreună o senzaţie fizică neplăcută. Şi totuşi, uşor de zis, greu de făcut. Pentru că mi-am petrecut mult timp evitând, amorţind şi ascunzându-mi emoţiile, în special ruşinea, tristetea şi lacrimile, îmi este în continuare j *y* j dificil să permit emoţiilor să se manifeste prin lacrimi, astfel încât corpul să le tempereze. Şi mai mult decât atât, în corpul meu au rămas în continuare câteva procese emoţionale neterminate, care îşi au rădăcinile în trecut şi pe care nu le-am gestionat corespunzător la momentul apariţiei. Deci cum pot accesa acele reziduuri ca să mă elib erez de ele?

Practicând metoda NEDERA a lui

Douglas Tataryn, am fost surprins să aflu că poate fi util să îmi accept mentalitatea fixistă. Ca să îmi pot accesa acele emoţii adânc îngropate care sunt legate de convingerile mele lăuntrice, trebuie să fac din nou apel la acele mesaje descurajante. în practică, asta înseamnă că, în circumstanţele potrivite, trebuie să îmi spun toate prostiile care pot scoate la suprafaţă emoţiile îngropate. Câteodată, chiar trebuie să mă las cuprins de convingerea că sunt diferit, rău şi singur. Cel puţin temporar. Ascultând mesajul ruşinii, permit tuturor emoţiilor asociate acestei convingeri să iasă la suprafaţă, astfel putându-le procesa tocmai pentru că-i permit organismului meu să le elimine prin hohote de plâns. în sfârşit! Mentalitatea mea fixistă este cărarea spre acele emoţii reprimate şi pierdute care au nevoie de momentul lor de glorie.

Ironia este că am petrecut mulţi ani încercând să îmi minimizez procesarea emoţiilor (încercând să îmi schimb gândurile pentru a-mi schimba emoţiile), încât acum, când chiar vreau să mă folosesc de mentalitatea fixistă, creierul meu adesea nu îmi dă voie! Spre exemplu, să spunem că vreau să procesez emoţia ruşinii ataşată convingerii că sunt un om rău, însă cortexul meu prefrontal îşi tot bagă nasul, spunându-mi: „Dar nu eşti rău! Am trecut deja peste asta.” Iar eu îi spun: „Da, ştiu că nu sunt

rău, dar închide ochii pentru câteva momente, pentru că am nişte treburi emoţionale neterminate de care trebuie să mă elib erez!” Trebuie să îmi păcălesc vechile sisteme de apărare împotriva ruşinii pentru a putea pune în practică soluţii noi, mai eficiente.

Iar partea cea mai bună este că atunci când mă întorc din nou spre mentalitatea fixistă şi îi permit corpului să proceseze pe deplin acele vechi emoţii, după ce hohotele de plâns se potolesc, îmi dau seama că, de fapt, nici nu mai cred că sunt diferit, rău şi singur (cel puţin în momentul respectiv). Şi nici nu mai e nevoie de vreo reinterpretare logică sau cognitivă! Aşa arată procesarea emoţională de jos în sus: mai întâi trăim emoţiile, astfel încât să ni se schimbe gândurile. Deşi poate părea contraintuitiv, cred că procesarea emoţională de jos în sus este adesea mai eficientă decât cea de sus în jos. Cel puţin pentru mine.

Aşa cum am mai spus, ruşinea nu apare ca urmare a gândului că suntem diferiţi, răi şi singuri. Cel mai adesea, mai întâi simţim ruşinea şi abia apoi ne gândim că suntem diferiţi, răi şi singuri. Aceste convingeri sunt cel mai probabil poveştile pe care ni le-am spus încă de la o vârstă fragedă pentru a ne explica senzaţia de ruşine. Aşa că, odată ce începem să procesăm ruşinea chiar în momentul apariţiei acesteia, convingerile îşi

pierd stimulul şi ancora, fiindcă senzaţia neplăcută pe care se bazau va fi trecut deja. Şi orice rămăşiţă cognitivă descurajantă este, cel mai adesea, uşor de combătut, pentru că nu mai are nicio motivaţie. Cel mai probabil, aceste mesaje vor reveni din nou şi din nou, dar măcar acum ştim cum să le gestionăm.

Şi totuşi nu vreau să demonizez procesarea emoţională de sus în jos. Consider că şi aceasta poate fi utilă, mai ales cu stările iraţionale persistente, cum este anxietatea. Cred că există locul şi momentul potrivit pentru fiecare dintre aceste strategii şi este treaba noastră să reperăm care este cea mai potrivită modalitate de a gestiona fiecare situaţie emoţională în parte.

Deşi pare contraintuitiv, te poţi folosi de mentalitatea fixistă şi îşi poţi accepta ruşinea şi vocea critică interioară, atât timp cât o faci pentru a stimula procesarea emoţională benefică. Iar după ce te-ai oprit din plâns, acordă-ţi un moment să observi ce gândeşti despre propria persoană în momentul respectiv. Acele sentinţe ale mentalităţii fixiste care te-au ajutat să plângi mai au vreo validitate acum? S-ar putea să fii surprins şi să realizezi că acele gânduri nu mai au niciun fundament. Cel puţin nu pe moment. Dar dacă totuşi persistă, atunci te poţi folosi de

instrumentele mentalităţii flexibile pentru a descentra pe cale logică toate acele gânduri, procesând situaţia şi de sus în jos. încearcă să reinterpretezi acele gânduri drept ruşine benefică, mergând dinspre global spre specific, dinspre permanent spre temporar (atunci când este posibil) şi dinspre judecăţi externe spre valori interne.

Există câteva strategii aparent contradictorii pentru gestionarea ruşinii şi a emoţiilor şi te încurajez să le încerci pe toate. Câteodată, logica şi procesarea de sus în jos sunt foarte utile pentru schimbarea stării de spirit. Cel mai adesea, trebuie să te laşi pătruns de propriile emoţii ca să le depăşeşti. Câteodată, trebuie să abordezi pe cale logică gândurile generate de ruşine şi să te îndrepţi în mod voit spre convingerile descurajante pentru a le putea dezrădăcina de jos în sus, pe cale emoţională.

Trauma

Tocmai când nu permitem procesarea emoţiilor, atunci când le negăm şi le respingem, ele se pot bloca şi se pot îmbutelia adânc în corpul nostru. Şi cred că acest blocaj emoţional se poate manifesta prin traumă. Nu sunt expert în traumă, dar aşa cum înţeleg eu lucrurile, trauma apare atunci când creierul decide că nu mai poate gestiona mesajele descurajante pe care le

primeşte – mai ales în cazul copiilor, atunci când creierul este încă în proces de dezvoltare. Pentru creier, implicaţia acestui lucru pare să fie că (şi poate că la acel moment chiar aşa stau lucrurile): „Dacă îmi voi permite să trec printr-o neplăcere atât de copleşitoare, voi muri”. Astfel că trauma blochează complet acea emoţie, adesea pe calea unui colaps total al sistemului nervos sau pe calea disocierii, pentru a evita prelungirea durerii. Atunci când ne folosim de disociere, creierul îşi abandonează pentru moment postul, uitându-se în altă parte şi spunând: „Nu pot să mai urmăresc asta.” Dar deoarece creierul nu ne-a permis să simţim o emoţie, înseamnă că el nici nu a procesat-o. Deci a rămas undeva în sistemul nervos. Iar din acel moment, orice îi aminteşte creierului de o situaţie similară va declanşa probabil un nou colaps al întregului sistem ca să ne protejeze şi să evităm durerea.

Când mă gândesc la traumă în sensul metaforic, îmi imaginez un copil provocat să sară de pe cea mai înaltă trambulină de la piscină. Cred că toţi am trecut prin ceva similar. Te caţări din ce în ce mai sus, din ce în ce mai agitat cu fiecare pas. Dar când ajungi în vârf, arunci un ochi pe după marginea platformei... şi împietreşti. Pur şi simplu nu o poţi face. E prea înspăimântător. Dar nici nu te mai poţi

întoarce prefacându-te că nimic nu s-a întâmplat, căci deja toţi cei prezenţi la piscină se uită la tine (sau cel puţin aşa pare). Este o dilemă imposibilă, aşa că rămâi pur şi simplu blocat. Nu poţi păşi înainte, rezolvând situaţia sărind, pentru că totul pare prea înfricoşător sau periculos, dar nici nu te poţi întoarce ca şi când ai da timpul înapoi. Aşa că rămâi blocat. De obicei, acesta e momentul în care te prăbuşeşti şi ai nevoie de un părinte sau de un salvamar care să te aducă înapoi jos.

în cazul traumei, „săritura” înseamnă să te scufunzi în emoţia provocată de o situaţie copleşitor de neplăcută – ceva ce organismul tău nu se simte în stare să gestioneze (ceea ce poate fi adevărat, cel puţin la momentul respectiv). Dar să cobori de pe platformă este ca şi cum ai încerca să ignori ce se întâmplă şi să te prefaci că evenimentul traumatic nu s-a petrecut niciodată, iar asta este imposibil. Aşa că împietreşti. Sau te detaşezi de propriul corp. Sau te prăbuşeşti, până când cineva vine să te salveze. Săritura de la înălţime este o metaforă foarte potrivită, deoarece aşa cum înţeleg eu lucrurile, cele mai neplăcute emoţii reprezintă o stare de excitare nervoasă, o altitudine din care trebuie să te reîntorci pe pământ ca să-ţi recapeţi echilibrul şi funcţionarea neutră. Astfel că trauma, precum copilul împietrit în

vârful trambulinei, te blochează într-o stare de alertă ridicată, de excitare nervoasă. Şi peste tot unde mergi, păstrezi în tine un anumit nivel de alertă, fiind mereu într-o stare de hipervigilenţă. în mod inconştient, eşti mereu atent la orice lucru ţi-ar putea aminti de evenimentul care a declanşat trauma şi în prezenţa căruia – aparent iraţional – ai împietri, ai fugi sau te-ai prăbuşi.

Aşa cum înţeleg eu lucrurile, metoda cea mai eficientă de a depăşi trauma este să găsim un spaţiu în care ne simţim în siguranţă, alături de un profesionist care ne poate ghida prin labirintul propriilor emoţii, cele pe care nu le putem înfrunta singuri, ca încetul cu încetul să începem să le simţim, să le exprimăm, să le procesăm şi apoi să le depăşim. Asta permite mesajului emoţional de care ne-am ascuns atât timp să iasă în sfârşit Ia suprafaţă, dându-i corpului şansa să regleze acele senzaţii intense şi să dizolve starea de hiperexci- tare. Este un proces delicat, întrucât sistemul nostru limbic nu are capacitatea de a face diferenţa între fantezie şi realitate (doar gândeşte-te cât de reale şi intense se simt visele). Numai gândul la o experienţă traumatizantă ne poate transpune întregul corp înapoi într-o stare de soc, traumatizându-ne din nou şi din nou, deşi pericolul nu mai este prezent. Aşa că nu este, de fapt, prea înţelept să ne

aruncăm în traumă ca de pe o trambulină. în cele mai multe cazuri, trebuie gestionată pe secţiuni mărunte, digerabile, permiţându-i sistemului nostru nervos să se regleze treptat, prin reprize de descărcare emoţională – precum plânsul şi/sau tremuratul.

Iar ruşinea poate fi considerată o formă de traumă. Nu toate traumele apar brusc, în urma unui mare şoc. în unele cazuri, trauma se formează treptat – picătură cu picătură. Până la urmă, ştim deja că ruşinea diminuează afectul plăcut, inducând o stare dureroasă de blocaj, iar asta în sine este o mică lovitură traumatică. Spre deosebire de alte emoţii, ruşinea nu îşi doreşte să fie procesată, pentru ca mai apoi să fie depăşită. Ruşinea încearcă în mod activ să nu fie reglată prin negare, deoarece consideră că este mai sigur să te traumatizeze – chiar şi puţin. Repet, am evoluat înspre supravieţuire, nu înspre plăcere.

Trauma este modul în care mesajul ruşinii se sedimentează în noi. La asta se rezumă condiţionarea din copilărie – învăţare prin traumă! Acesta e modul prin care ruşinea ne forţează să ţinem minte că nu trebuie să ieşim din casă dezbrăcati, nu trebuie să îi rănim pe ceilalţi, nu trebuie să ne scobim în nas, nu trebuie să [inserează aici propriul tabu cultural]. Ruşinea

blochează în noi o mică stare de traumă, o stare de excitare nervoasă nerezolvată, o hipervigilenţă care să ne ghideze „în siguranţă” comportamentul în jurul acelei situaţii pentru tot restul vieţii. Iată de ce trauma e aşa eficientă! O singură experienţă ruşinoasă la bazinul de înot şi s-ar putea să nu mai îndrăzneşti niciodată să te catâri în vârful trambulinei. Trauma este o modalitate de învăţare foarte eficientă – poate prea eficientă.

Când învăţăm pentru şcoală, aproape totul se petrece în sfera cognitivă, bazându-se pe logică, repetiţie şi memorare. Cunoaşterea raţională se i > j
constituie pe baza unor legături neuronale, iar formarea acestora necesită exerciţiu şi efort. învăţarea j j >
cognitivă se deprinde greu, dar este uşor de ajustat, învăţarea prin traumă, pe de altă parte, se sedimentează rapid şi este greu de alterat. Ruşinea şi trauma sunt nişte „pedagogi” rapizi şi eficienţi, deoarece acţionează mai mult pe cale emoţională şi fiziologică, antrenând în proces atât cortexul prefrontal, logic şi conştient, cât şi puternicul sistem limbic inconştient şi amigdala (sistemul de răspuns în faţa pericolului). De fapt, trauma şi ruşinea ne stimulează întregul sistem nervos şi întregul corp pe calea senzaţiilor fizice neplăcute. Când simţim că suntem în pericol fizic sau social, organismul nostru declanşează o stare dureroasă de blocaj, care ni se

imprimă în corp precum un Polaroid al morţii. Practic, acest mecanism ne transmite: „Să nu mai ajungi niciodată în situaţia asta!”

Deci ruşinea şi trauma nu funcţionează doar la nivel logic, precum alte forme de învăţare. Ele îşi înfig rădăcinile în corpul nostru la un nivel mult mai profund, subconştient. Iată de ce nu putem scăpa din ghearele ruşinii doar gândindu-ne la asta. Ca în cazul traumei, ieşirea din starea de ruşine se face *resimţind* emoţiile dureroase (cu atenţie ca în acest proces să nu ne afundăm şi mai tare în ruşine). Asta explică de ce unele convingeri lăuntrice (precum interpretarea conform căreia resimţim ruşine pentru că suntem diferiţi, răi şi singuri) sunt aşa persistente şi puternice. Deoarece sunt nişte convingeri pe care am fost condiţionaţi să le credem prin învăţare traumatică, şi nu doar prin învăţare cognitivă.

în societatea noastră intelectuală, care se mândreşte cu gândirea^i raţională, avem tendinţa să împingem emoţiile spre un nivel secundar de importanţă – ca şi cum ar fi nişte simple vestigii ale unei epoci trecute. Dar mai ales în cazul ruşinii, amorţindu-ne emoţiile, negându'le şi respingându-le, nu facem decât să declanşăm acea învăţare traumatică, dând naştere unor ⌋ ⌋ ' > noi introiectii subconstiente. Şi asta este

exact ceea ce ruşinea îsi doreşte să facem! Iată de ce este contraproductiv[5] să încercăm să *nu* simţim ruşinea. Pe această cale, vom ajunge în mod inevitabil să ajutăm ruşinea să acţioneze, să ne controleze. Pe de altă parte, aşa cum demonstrează şi procesul NEDERA implementat de Douglas Tataryn, de fiecare dată când ne permitem să observăm, să acceptăm, să resimţim şi să ne exprimăm ruşinea, îi permitem propriului corp să regleze această emoţie, contracarând astfel procesul formării introiecţiilor. Acceptând durerea ruşinii, îi grăbim neutralizarea.

Umorul

E important să menţionăm că ruşinea nu înseamnă doar neplăcere. în contextul potrivit, ruşinea poate să declanşeze haz şi să asigure o atmosferă detaşată. Proximitatea ruşinii creează disconfort şi tensiune, dar distanţa, contextul şi reacţia potrivită pot transforma tensiunea în eliberare şi entuziasm. Această eliberare se produce adesea sub forma hohotelor de râs. Doar uită- te la orice show de stand-up, sitcom sau film de comedie şi vei vedea că majoritatea situaţiilor pe care le considerăm amuzante sunt într-un fel sau altul legate de ruşine (sau dacă nu de ruşine, atunci de alt afect neplăcut, precum teama sau furia).

Umorul se bazează cel mai adesea pe evidenţierea ruşinii altcuiva, iar noi, de la adăpostul unei distanţe considerabile, ne manifestăm eliberarea fată de ruşinea la care am asistat pe calea hohotelor de râs. în unele cazuri, umorul se bazează pe evidenţierea propriei ruşini, dar într-un context sigur de acceptare socială, de aşa natură încât simţim combinaţia perfectă de ruşine şi eliberare ca să i putem râde de propria persoană. Dacă avem impresia că al ti oameni râd *de* noi, ne simţim excluşi şi ruşinaţi. Dar dacă ei râd *cu* noi, ne simţim incluşi şi eliberaţi de povara propriei ruşini, astfel că putem râde alături de ei.

Aşa cum am menţionat, senzaţiile fizice ale hohotelor de râs sunt aproape identice cu cele ale hohotelor de plâns (şi ambele ne umezesc ochii). Cred că râsul, asemenea plânsului, este o formă profundă de elib erare a corpului şi de catharsis, o eliberare a traumei interioare, aşa cum este şi tremuruL Pornind de la această idee, poate că tot râsul este undeva pe spectrul aşa-numitului râs nervos – în funcţie de câtă siguranţă şi câtă eliberare simţim în relaţie cu stimulul *care* l-a declanşat. Nu trebuie decât să găsim proximitatea perfectă faţă de ruşine, astfel încât să se declanşeze excitarea nervoasă necesară pentru a da naştere unei eliberări bruşte care duce la hohote de râs.

Procesul e similar momentului când, într-un film horror, ceea ce ne făcuse să tresărim de spaimă se dovedeşte a fi ceva inofensiv – pisica eroinei, să zicem. Aşa că izbucnim în râs, eliberaţi. Simţim teamă, apoi simţim ruşine pentru că am simţit teamă, dar contextul social acceptabil al unui film horror ne oferă libertatea să râdem de noi înşine şi de cei din jur. Simplul moment al râsului *împreună* este o eliberare intrinsecă de ruşine, un semn implicit al acceptării şi al incluziunii sociale. în astfel de situaţii, râsul poate să vindece.

Aşa că nu ar trebui să fie prea surprinzător faptul că una dintre cele mai căutate calităţi la un partener de cuplu este simţul umorului. Şi aşa cum folosită cu dibăcie înspre eliberare poate să genereze râsete pline de viaţă, ruşinea poate fi şi un mare stimulent sexual.

Cu cât o nevoie este mai dominantă, cum este cazul sexului, cu atât imboldul de a o satisface este mai puternic şi recompensa emoţională mai plăcută. Prin analogie, dacă aşteptarea împlinirii plăcerii sexuale este zădărnicită, ruşinea va fi în egală măsură copleşitoare, în plus, în majoritatea culturilor, sexul este deja atât de puternic asociat cu ruşinea, încât actul în sine devine

unul de transgresiune. Astfel, sexul este în acelaşi timp un act de extremă vulnerabilitate şi o practică tabu. Aşa că simplul fapt că o altă fiinţă umană este dispusă să practice acest comportament „ruşinos” alături de noi este din start ceva incitant care ne despovărează. Iar rezultatul poate fi profund vindecător, ducând la formarea unei legături puternice. Când putem în sfârşit să fim pe deplin oneşti, să ne lăsăm văzuţi în toată „perversiunea” noastră sexuală gol-goluţă şi să fim acceptaţi de celălalt, să simţim o legătură reală şi un sentiment de validare – şi chiar iubire –, în noi ia naştere un sentiment fantastic de incluziune. Sexul este în esenţa sa o interacţiune foarte delicată, care pune teama şi ruşinea în opoziţie cu eliberarea şi fericirea. Iar când nimerim echilibrul perfect, se poate produce o explozie incitantă şi exaltantă de plăcere şi catharsis – nu cu mult diferită de cea produsă de râs sau de plâns.

Când sexul este considerat murdar, josnic, ciudat sau pervers, probabil că flirtăm în acel moment şi cu alte surse ale ruşinii. Este ceva în mod special incitant în a face un lucru „rău” alături de cineva cu care îţi doreşti foarte mult să formezi o legătură. Când cineva acceptă să încalce acest tabu *cu noi,* pare să se declanşeze un sentiment electric de

superconexiune, când ne acceptă şi se alătură dorinţelor noastre „ruşinoase”. Iar asta poate să presupună un simplu act sexual sau poate să presupună o infidelitate sau sex riscant, exhibiţionism, sex în actul căruia putem fi prinşi, sex umilitor şi tot aşa. Mesajul pare să fie că acest individ – a cărui aprobare, validare şi acceptare este foarte importantă pentru noi – nu numai că ne place, dar ne place *atât de mult*$_{y}$ încât este dispus să rişte expunerea la o situaţie ruşinoasă doar pentru a fi cu noi! Este un fel de „mic secret murdar” care îi leagă pe oameni intr-un cocktail intens de emoţii şi sexualitate. Sentimentul poate fi îmbătător pentru ambele părţi implicate (sau pentru *toate* părţile implicate), Aşa că ruşinea poate avea o influenţă puternică asupra situaţiilor pe care le găsim atractive sau incitante, atât prin impulsul de a le evita, cât şi prin acela de a ne apropia de respectivele circumstanţe. Iar asta ne provoacă senzaţia perfectă de eliberare.

Te încurajez să reflectezi pentru un moment asupra propriilor fantezii şi impulsuri sexuale. Care latură a ruşinii îţi alimentează dorinţele? Poate că este vorba despre sexul în contextul unei relaţii monogame, înconjurat de siguranţă, iubire şi încredere. în acest caz, ceea ce te excită cel mai tare este siguranţa oferită de *evitarea* ruşinii. Sau poate că este vorba

despre acuplarea perversă cu un străin într-o baie publică, caz în care probabil te exciţi la gândul că *eşti pe urmele*

ruşinii. În funcţie de direcţia care te incită cel mai tare, J J > este posibil să ai dificultăţi în gestionarea situaţiei opuse sau să interacţionezi cu oamenii care au o înclinaţie opusă. Atunci când sexul devine prea normal, prea călduţ sau prea acceptabil social, cel mai probabil că un individ excitat de ruşine se va plictisi şi va căuta ceva mai riscant. Atunci când sexul devine prea ciudat, prea pervers sau tabu, cel mai probabil că individul excitat de *evitarea* ruşinii va fi dezgustat şi va căuta mai multă siguranţă. Dar cele două situaţii pot fi şi combinate, fie prin jocuri de rol care declanşează ruşinea într-un cadru sigur şi controlat, fie folosind legătura emoţională şi intelectuală pentru a declanşa evitarea ruşinii într-o situaţie mai delicată, cum este o aventură de o noapte. Oricum, sistemul limbic nu prea face diferenţa între fantezie şi realitate, aşa că imaginaţia poate fi un instrument sexual foarte eficace (ca să nu mai spunem, un instrument vindecător foarte eficace).

Există mereu soluţii creative pentru a împlini nevoile ambilor parteneri, chiar dacă aceştia abordează ruşinea şi sexul în mod diferit. Totul se rezumă la j > echilibru, la contextul necesar pentru a asigura nevoia de siguranţă a unuia dintre

parteneri, alături de imaginaţia şi experimentarea necesară pentru a satisface dorinţa celuilalt de a flirta cu ruşinea. Vei observa poate că partenerul care evită ruşinea îşi va dori cel mai probabil familiaritate şi transparenţă atunci când vine vorba despre sex (ceea ce tinde să reducă ruşinea), în timp ce partenerul care caută apropierea ruşinii va tinde spre mister şi anonimitate în cadrul sexului (ceea ce stimulează ruşinea). De asemenea, se poate evolua de la un capăt al spectrului înspre celălalt sau se poate cocheta cu ambele. Preferinţele sexuale iau naştere din experienţele propriu-zise cu sexul şi ruşinea. Deci cu cât lucrezi mai mult la gestionarea ruşinii, cu atât modul în care aceasta interactionează cu viata
ta sexuală se va modifica. Poţi începe chiar să îţi manipulezi în mod conştient ruşinea, astfel încât să stimulezi excitarea sexuală. Dar este suficient şi să fii conştient de lucrurile care te excită şi unde se situează ele pe spectrul ruşinii, ca să-ţi stimulezi conştiinţa de sine, practicarea în siguranţă a sexului şi abilitatea de a construi şi de a menţine relaţii sexuale sănătoase.

Spre exemplu, atunci când îţi dai seama că impulsul pe care îl ai înspre practicile sexuale riscante este motivat de dorinţa de a forma superlegături şi de excitarea de a fi în proximitatea ruşinii, poţi găsi nişte căi

mai prudente prin care să-ţi stimulezi aceste emoţii. Atunci când realizezi că monotonia sexuală este motivată de evitarea ruşinii, îţi poţi folosi imaginaţia ca să-ţi extinzi orizonturile, totul într-un cadru care îţi oferă siguranţă. Comunicarea este cheia – ceea ce poate fi într-adevăr mai complicat pentru cei care caută proximitatea ruşinii, căci pentru ei misterul este un stimul puternic. O soluţie în această situaţie ar fi să îti formezi mici secrete sexuale „murdare” alături de partener, pe care să le practicaţi ascunzându-vă chiar sub nasul tuturor. Din nou, imaginaţia poate fi un instrument foarte puternic. Prin jocul de rol, îţi poţi convinge corpul că faci tot felul de prostii perverse, ilegale, fără să acţionezi în afara propriilor valori de integritate. De fapt, simpla punere în scenă a unui joc de rol poate fi jenantă şi ruşinoasă într-un mod excitant, mai ales dacă *le spui* şi altora despre asta. Relaţiile deschise sau cele poliamoroase pot fi şi ele o bună cale de a te plasa în proximitatea ruşinii. Există multe modalităţi prin care să formezi o relaţie deschisă care să nu te expună la niciun fel de risc, putând apoi să te bucuri de cât de incitant este să te afli într-o astfel de situaţie, într-o societate în care relaţiile poligame sunt încă tabu.

De partea cealaltă, pentru cei care evită ruşinea, este important să se *normalizeze*

practicile sexuale nontradiţionale, cum este poligamia, pentru ca şi ei să se poată bucura de ele. Din nou, imaginaţia şi situaţiile jocurilor de rol pot fi de ajutor. Ele îţi pot permite să trăieşti o fantezie fără să acţionezi în lumea reală, evitând astfel o mare parte din ruşinea asociată cu practicile respective. Cu cât vorbeşti mai mult despre fanteziile sexuale cu partenerul tău, cu atât vei fi mai puţin ruşinat şi te vei simţi mai confortabil să le experimentezi. înainte să le încerci în dormitor, e posibil să ai nevoie de permisiunea explicită a partenerului. Astfel, cu cât vă veţi cunoaşte mai bine, cu atât vă veţi simţi mai în siguranţă. Iar asta presupune mai mult de lucru în faza premergătoare sexului – conversaţii profunde, dezvăluirea emoţiilor, momente în care afişaţi grijă şi încredere şi aşa mai departe. Trebuie să fii mândru că poţi să te relaxezi mai mult şi să resimţi mai multă plăcere, odată ce găseşti moduri creative de a-ţi integra practicile sexuale, pe cât posibil, în ceea ce cultura în care trăieşti consideră acceptabil şi sigur.

Aşa cum probabil ai observat deja, nu este chiar potrivit să spunem că un individ „evită” ruşinea, în timp ce celălalt o „caută”. Cred că totul se rezumă la a găsi distanţa optimă faţă de ruşine. Cel care evită ruşinea îşi diminuează nivelul de ruşine pe care îl

resimte în legătură cu sexul, până în punctul în care simte că se poate bucura de acesta, găsind acel punct perfect care îl eliberează de ruşine. Cel care caută ruşinea se apropie pe cât posibil de aceasta, căutând punctul în care excitarea este maximă, găsindu-şi propriul punct de eliberare, fără ca ruşinea să acapareze întreaga scenă. Deci aceste două tipuri de oameni nu sunt, de fapt, fundamental diferite, ci pur şi simplu pornesc din direcţii diferite, în încercarea de a găsi mediul de ruşine propice care să le ofere eliberare. Cel mai probabil că totul se rezumă la condiţionarea din copilărie cu privire la sex şi ruşine, la care se adaugă toleranţa individuală la risc sau măsura în care pot duce neplăcerea provocată de ruşine. Unii oameni au fost condiţionaţi să creadă că sexul este ceva atât de ruşinos, încât doar pentru că se ţin de mână apare ruşinea excitantă, iar mai mult de atât ar deveni copleşitor în afara contextului căsătoriei (sau orice alt context este considerat potrivit pentru sex în cultura respectivă). Alţi oameni resimt atât de puţină ruşine în privinţa sexului, încât ca să obţină acelaşi grad de excitare precum cei din exem piui anterior, au nevoie de o audienţă întreagă de spectatori şocaţi.

Orice alchimie misterioasă lucrează aici, e clar că ruşinea nu înseamnă doar neplăcere. Iată un motiv în plus să o accepţi

când apare. Ruşinea poate deschide nişte uşi speciale, în spatele cărora poţi resimţi tot felul de senzaţii tari, amuzament, râsete, excitare, eliberare şi plăcere. în viaţa de zi cu zi, oamenii se folosesc mereu de aceste usi – de obicei, inconştient –, iar efectul pozitiv al ruşinii asupra vieţi lor este major. Şi tu poţi face asta.

Acum că am explorat spectrul efectelor pe care ruşinea le poate avea asupra noastră, vreau să abordez o perspectivă mai dogmatică. în următoarea parte, voi vorbi despre felurile în care ne putem extinde starea de conştientizare de sine, astfel încât să putem observa ruşinea în acţiune, descoperind strategiile inconştiente pe care le folosim pentru a o evita şi explorând modul în care putem ajunge la cine suntem *dincolo de* ruşine.

PARTEA A DOUA

Ruşine *versus* autenticitate

Capitolul

Ruşine şi ataşament

STUDIIND RUŞINEA de-a lungul ultimilor câţiva ani, am descoperit că alţi oameni resimt ruşinea în moduri total diferite faţă de mine. Treptat, mi-a devenit clar că experienţele ruşinii se împart, în mare, în (cel puţin) trei categorii. Şi am descoperit că acest tipar se pliază pe teoria ataşamentului descrisă de John Bowlby— Teoria ataşamentului, aşa cum o înţeleg eu, sugerează că modul în care învăţăm să ne raportăm la cei care ne îngrijesc în fragedă copilărie ne influenţează mai mult sau mai puţin dinamicile relaţionale pentru tot restul vieţii. Bowlby a studiat modul în care nou-născuţii se ataşează de cei care îi îngrijesc şi a descoperit trei tipologii prevalente în stilurile de ataşament: ataşamentul sigur, ataşamentul evitant şi ataşamentul anxios. As vrea acum să detaliez modul în care aceste trei tipologii ne influenţează

relaţia cu ruşinea.

>

Prima, *ataşamentul sigur,* este practic Sfântul Graal al tipologiilor de ataşament. Este o legătură sigură, care dă naştere unui echilibru sănătos de încredere, siguranţă şi autonomie. Copiii cu un ataşament sigur îşi împart timpul în mod echilibrat între a se juca singuri şi a interacţiona cu cei care îi îngrijesc. Se simt în stare să exploreze lumea pe cont propriu, interacţionând confortabil cu străinii, totul în timp ce păstrează o legătură constantă cu îngrijitorii care le asigură alinare şi un sentiment al relaţionării. Este cel mai potrivit stil de ataşament, reunind cantităţile perfecte de apropiere şi separare, risc şi siguranţă, *eu* şi *noi.* îngrijitorii sunt acolo când este nevoie, dar îi oferă copilului spaţiu când acesta îl cere. Iar când are loc o ruptură în puntea interpersonală dintre copil şi îngrijitor, cel mai adesea aceasta este reparată, întărind astfel structura legăturilor.

Am observat că cei care funcţionează pe tiparul ataşamentului sigur tind să aibă, de asemenea, o relaţie echilibrată şi discretă cu ruşinea. Ruşinea rămâne o

?) ?

forţă puternică în viaţa lor, dar se află în echilibru cu celelalte emoţii şi nu devine una dominantă (aşa cum se întâmplă în cazul meu). Ruşinea este doar o strategie între altele, alături de mândrie, autonomie,

apartenenţă, stabilirea limitelor şi tot aşa. Şi cei cu ataşamente sigure pot lucra la dezvoltarea unor strategii mai productive de gestionare a ruşinii atunci când aceasta apare, dar pentru ei nu este o experienţă cronică.

A doua tipologie este *ataşamentul evitant* – pe care îmi place să îl numesc Insula. Acest stil de ataşament este destul de dezechilibrat prin comparaţie cu ataşamentul sigur, cu accent pe separare, în detrimentul apropierii – *eu* înainte de *noi.* Ataşamentul evitant este specific copilului care ridică ziduri în jurul său, încercând să îi ţină pe ceilalţi la distanţă. Iar asta se poate produce ca urmare a senzaţiei de abandon şi neglijare sau invers, pentru a se proteja de o prezenţă prea intruzivă sau exagerat de protectoare a îngrijitorilor săi. Ataşamentul evitant poate lua naştere în momente în care emoţiile afişate de copil nu au fost recunoscute sau gestionate corespunzător sau au fost pedepsite în mod activ şi folosite împotriva acestuia – astfel, copilul începe să se teamă să-şi exprime emoţiile. Prin urmare, ataşamentul evitant se poate manifesta printr-o prezenţă rece, detaşată sau nepăsătoare (gândeşte-te la Wednesday Addams din *Familia Addams* sau Margot Tenenbaum din *O familie geniala).*

Ataşamentul evitant poate să ducă la ruşine cronică, care ia naştere din convingerea că nu merităm iubirea celorlalţi

sau că ceilalţi nu sunt de încredere,))
astfel că nu ne merită iubirea. Deoarece
ataşam
entul ▪>
evitant se caracterizează prin încercarea de autoprotejare, el se asociază adesea cu limite foarte puternice în relaţionarea cu ceilalţi, încercarea de a ne baza exclusiv pe propriile forţe, introversiune şi autonomie. în ciuda unui dezechilibru în ceea ce priveşte ruşinea, cei cu un ataşament evitant au adesea doze mari de iubire fată de sine şi încredere în sine, dar J J
sunt ca o Insulă, deoarece ruşinea nu le permite să simtă că merită sau că sunt în siguranţă pentru a forma legături cu cei din jur. Ruşinea încearcă să protejeze Insula separând-o de lume şi ascunzându-i nevoia de iubire şi sprijin, pe care le consideră vulnerabilităţi. Astfel, ruşinea îi împinge pe cei cu un astfel de ataşament să ridice ziduri în jurul lor, unde să-şi ascundă vulnerabilitatea de netăgăduit şi nevoia de dragoste şi susţinere, determinându-i să se retragă şi să nu interactioneze cu ceilalţi.

A treia tipologie este *ataşamentul anxios,* pe care îmi place să o numesc Magnetul. Acest stil de ataşament este şi el dezechilibrat, dar invers fată de ataşamentul evitant. Ataşamentul anxios pune accentul pe apropiere în detrimentul separării – *noi* înainte de *eu.* Este caracterizat de tendinţa spre fuzionarea cu ceilalţi, dar poate fi cauzat de sentimentul

de abandon şi neglijare. Copilul se agaţă de îngrijitorii săi pentru aşi împlini nevoile emoţionale, în special siguranţa, formarea legăturilor, reglarea emoţională, şi tinde să devină anxios atunci când este separat de aceştia. Ca rezultat, copilul poate să tânjească după afecţiune, să fie exagerat de emotiv şi să devină represiv şi manipulator cu îngrijitorii săi. Ataşamentul anxios poate duce la ruşine cronică, pornind de la convingerea că nu suntem destul de buni pe cont propriu (şi ca să rămânem în temă, gândeşte-te la Eli Cash din *O familie genială* – deloc surprinzător amorezat de opusul său evitant, Margot Tenenbaum).

Acest stil de ataşament poate duce la ruşine cronică, deoarece poate apărea convingerea că opiniile celor din jur ne determină valoarea, percepţia câştigând astfel în fata autenticităţii. Ataşamentul anxios poate să ducă la narcisism, cu scopul de a-i impresiona pe ceilalţi, în încercarea de a resimţi valoare de sine şi incluziune. Iar asta se manifestă adesea prin extrovertire, grijă faţă de cei din jur, încercarea de a-i mulţumi şi lipsa unor limite în
interacţiunile cu aceştia. În ciuda ruşinii cu care se confruntă, oamenii cu acest tip de ataşament se simt în mod sincer iubiţi şi respectaţi de ceilalţi, dar cel mai adesea le lipseşte iubirea de sine, respectul de sine şi

încrederea în sine. Ruşinea încearcă astfel să protejeze Magnetul, formând legături puternice cu cei din jur şi ascunzând propria autenticitate vulnerabilă – precum nevoia de limite clare şi de autonomie. Astfel, ruşinea îi împinge pe aceşti indivizi să caute şi să formeze cât mai multe legături cu ceilalţi.

Aşa cum probabil ai ghicit deja, eu mă regăsesc cel mai mult în modelul ataşamentului anxios. Drept urmare, oricât am încercat să dau un ton echilibrat acestei cărţi, teoriile şi exemplele pe care le prezint aici sunt privite în mare din această perspectivă. Iar asta înseamnă că unii cititori vor descoperi că trăirile lor în legătură cu ruşinea sunt opuse trăirilor mele. Este de asemenea important să menţionez că, aşa cum este cazul tuturor teoriilor care încearcă să simplifice realitatea, teoria ataşamentului şi modul în care eu am cartografiat ruşinea pe baza acestor trei stiluri de ataşament nu poate încapsula perfect experienţele tuturor (sau ale oricui). Poate că în unele situaţii vei rezona cu ataşamentul anxios, în altele cu ataşamentul sigur, iar în altele chiar şi cu ataşamentul evitant. De fapt, există şi o a patra tipologie de ataşament, care a fost teoretizată ceva mai recent – *ataşamentul dezorganizat.*[1] Aceasta pare să reflecte o combinaţie impredictibilă între ataşamentul

anxios şi ataşamentul evitant. Aşa că este foarte posibil să existe şi alte variante şi moduri de exprimare ale ruşinii.

Totuşi, ca punct de pornire, mi se pare util să fim conştienţi de faptul că există această polaritate a ruşinii, între impulsul de a căuta prezenţa oamenilor (angajament) şi impulsul de a evita prezenţa acestora (detaşare). Magnetul pune valoare pe interdependenţă (angajament), în timp ce Insula pune valoare pe independenţă (detaşare). Iar această polaritate este direct legată de sistemul nostru de răspuns în faţa pericolului – luptă, fugă, blocaj şi ploconire –, precum şi de busola ruşinii – atac asupra celuilalt, atac asupra sinelui, retragere şi evitare. Atât lupta, cât şi ploconirea sunt forme ale angajamentului, care se corelează cu ataşamentul anxios (Magnetul). Fuga, blocajul şi evitarea sunt forme de detaşare, atât fată de oameni, cât şi faţă de emoţii, iar asta apare cel mai adesea în stilul evitant (Insula). Probabil că acestea au fost strategiile pe care le-am adoptat în momente-cheie din timpul dezvoltării noastre, pentru a gestiona problemele legate de ataşament şi de ruşine; treptat, ele s-au cristalizat în stiluri de ataşament pe termen lung.

Magnetul tinde să interactioneze cu ceilalţi şi să folosească emoţiile pentru a câştiga controlul şi a forma legături, în timp ce Insula tinde să se detaşeze şi să îsi nege

emoţiile pentru a-şi întări graniţele şi j o ?
r j *o* > j
autonomia. Gestionarea ruşinii şi vindecarea rănilor
> >
ataşamentului presupune cultivarea unui echilibru sănătos între aceşti doi poli – detaşare şi angajament, independenţă şi interdependenţă, individ şi grup, singular şi plural, *eu* şi *noi.* Aceasta e polaritatea fundamentală a animalelor sociale şi în ambele situaţii există nevoi importante care trebuie împlinite. Avem oportunitatea de a ne reeduca, contrabalansându-ne în mod conştient stilul de ataşament, astfel încât să simulăm echilibrul ataşamentului sigur. Pe măsură ce învăţăm să echilibrăm polaritatea *eu!noi,* cu siguranţă că apar situaţii în care încercăm să corectăm peste măsură, picând în extrema cealaltă. De fapt, o Insulă poate fi cineva care a încercat să îşi supracorecteze starea de Magnet şi viceversa (situaţia în care mă aflu eu acum). Dar o astfel de oscilaţie este de înţeles şi absolut necesară pentru a găsi acel echilibru al ataşamentului sigur potrivit pentru fiecare.

în ceea ce priveşte reeducarea, atunci când ne dăm seama care este stilul nostru dominant de ataşament, putem intui ce fel de părinţi trebuie să ne fim pentru a cultiva echilibrul. Poate că Magneţii au nevoie să se scufunde în afecţiune de sine şi să

stabilească limite
? >
mai puternice în ceea ce priveşte interacţiunile cu ceilalţi, în timp ce Insulele ar trebui să îşi slăbească graniţele şi să îşi permită să se lase scufundate în afecţiunea celorlalţi. Astfel, Magnetul ar avea nevoie de mai puţină atenţie din partea celorlalţi, iar Insula de mai multă. Insula trebuie să se smulgă din siguranţa cuibului pe care şi l-a construit singură, în timp ce Magneţii trebuie să înveţe să îşi construiască un spaţiu sigur, în intimitate. Nu este vorba despre educaţia tradiţională ierarhică, ci despre o autoeducaţie colaborativă, care implică o receptivitate radicală, să fim capabili să spunem: „Nu ştiu prea bine ce fac, dar asta e OK.” De fapt, chiar cred că adevăratul stadiu de „adult” începe atunci când acceptăm că trebuie să ne devenim propriii părinţi şi să avem grijă de noi (ceea ce, conform definiţiei mele, înseamnă că eu nu sunt chiar un adult... *încă}.*

Este important să ne amintim că stilurile noastre de ataşament reprezintă o *reacţie* la propriile relaţii şi percepţii, astfel încât ele depind şi de stilurile de ataşament ale celor cu care interacţionărm Spre exemplu, un Magnet poate încerca să se apropie de o Insulă tocmai pentru detaşarea pe care o percepe în stilul de ataşament al acesteia. în acest timp, Insula poate încerca să se detaşeze şi mai mult de Magnet, tocmai din

cauza nevoii de atenţie pe care o percepe în ataşamentul anxios al acestuia. Ca reacţie la acest comportament, Magnetul ar putea ajunge să înfăţişeze tocmai fricile cele mai puternice ale Insulei, încercând să îi invadeze spaţiul privat ca să formeze o legătură, în timp ce Insula va împlini cele mai mari frici ale Magnetului, abandonându-l în încercarea de a-şi recăpăta spaţiul intim. Astfel că stilurile noastre de ataşament sunt în egală măsură un dans şi o profeţie care se împlineşte pe sine.

Poate vei observa că în diferite circumstanţe adopţi ambele comportamente. în unele relaţii, eu magnetizez şi chiar invadez; în altele, mă retrag şi chiar abandonez. Totul depinde de modul în care percep şi în care interpretez comportamentul celuilalt faţă de mine. Şi pot să apară tot felul de combinaţii neobişnuite. Poate că ai un părinte sau un partener Magnet care declanşează în tine comportamentul de Insulă în încercarea de a-l opri din a-ţi invada spaţiul intim. Sau poate că ai un părinte sau un partener Magnet în prezenţa căruia adopţi comportamentul de Magnet ca să-ţi intensifici senzaţia de siguranţă şi să-ţi consolidezi legătura cu el (protecţie/codependenţă). în sens invers, poate că ai un părinte sau un partener Insulă care îti declanşează reacţia de

Magnet în încercarea de a primi mai multă afecţiune din partea acestuia. Sau poate că ai un părinte sau un partener Insulă în prezenţa căruia adopţi şi tu comportamentul de Insulă pentru că eşti forţat să îţi împlineşti propriile nevoi (neglij are/abandon).

Deloc surprinzător, stilurile noastre de comportament sunt o reacţie la stilurile de ataşament ale îngrijitorilor noştri, care sunt o reacţie la stilurile de comportament ale îngrijitorilor lor şi tot aşa. Iar asta are o legătură directă cu ruşinea intergeneraţională (despre care vom vorbi mai multe la sfârşitul acestui capitol). în cele dintâi momente în care formăm legături, absorbim, învăţăm, reacţionăm şi ne apărăm de stilurile de ataşament ale îngrijitorilor noştri, de condiţionările, de ruşinea şi de traumele acestora. Ruşinea cronică poate să fie rezultatul nevoii de ataşament neîmplinite pe deplin în copilărie – o formă de traumă de dezvoltare care are repercusiuni asupra întregii vieţi. Iar dacă nu suntem atenţi, vom ajunge să declanşăm acelaşi tip de comportament în cazul copiilor noştri sau să pasăm cartoful fierbinte al ruşinii spre partenerii, angajaţii, studenţii sau animăluţele noastre.

Deşi cu totii ne dorim să înfrânăm transmiterea ruşinii din generaţie în generaţie, este important să luăm în seamă

faptul că fiecare trebuie să treacă prin propria călătorie în ţinutul ruşinii. Putem să depunem eforturi în mod activ, astfel încât să evităm ruşinarea celorlalţi – ceea ce este minunat –, dar va fi peste puterile noastre, chiar dezarmant, şi le vom încălca limitele încercând să le gestionăm ruşinea, chiar şi pe
cea a copiilor noştri. Dar întotdeauna vom avea ocazia să dăm un exemplu prin *propriul* mod sănătos de gestionare a ruşinii – cum o simţim, cum vorbim despre ea şi cum o deconstruim. Vindecându-ne pe noi înşine este cel mai bun mod în care îi putem ajuta pe ceilalţi.

Parentingul

Legătura dintre ruşine şi parenting ar putea face subiectul altei cărţi total diferite, una pe care nu aş fi pe de-a întregul calificat să o scriu (dat fiind că în momentul în care scriu aceste rânduri nu am copii), dar vreau să îţi împărtăşesc câteva gânduri. în primul şi în primul rând, cu cât lucrezi mai mult cu propria ruşine, cu atât profiturile vor fi mai mari pentru absolut toţi cei din jurul tău, mai ales pentru copiii tăi. Când te pierzi în ajutorul şi sfaturile date copiilor, dar şi când îţi asumi prea mult din rolurile acestora (de obicei facem asta pentru a ne umfla propriul sentiment de valoare de sine), ajungi să-i

pregăteşti pentru drumul care duce la ataşament anxios, protecţie exagerată şi lipsa unor limite, a încrederii în sine şi a responsabilităţii personale. Dar în acelaşi timp, dacă tinzi prea mult în direcţia cealaltă – înspre prea multă iubire dură, aruncându-ţi copiii în cuşca leilor –, ajungi să-i pregăteşti pentru drumul spre ataşament evitant, spre izolare, detaşare, afecte scăzute şi ridicarea unor ziduri de apărare. Există o zonă de mijloc în care poate lua naştere ataşamentul sigur, pe care fiecare trebuie să o găsească singur şi pe care nimeni nu o găseşte. Aşa că orice ar fi, copiii noştri vor fi oricum puţin marcaţi! Iată motivul pentru care cel mai important lucru este să îi ajutăm să îşi revină de pe urma problemelor care vor apărea inevitabil. Şi putem face asta modelând *noi înşine* comportamentele care duc la vindecare, în special în cazul ruşinii.

Desigur că, în calitate de părinţi, există obligaţia să preiei într-o oarecare măsură rolul copilului pentru a putea împlini toate nevoile acestuia, mai ales atunci când este minor. Dar cred că este important să ţii minte că această responsabilitate este doar temporară. Totul se rezumă la a găsi acel echilibru „numai bun” între interdependenţă şi independenţă pentru fiecare stadiu de dezvoltare în parte. în definitiv, cred eu,

scopul creşterii unui copil este să ajustăm echilibrul ataşamentului sigur, pasând treptat responsabilităţile parentingului înspre copil. Astfel, când acesta va fi devenit adult (mai devreme sau poate mult mai târziu), să fie în stare să îşi continue educaţia parentală *de unul singur.* Să îşi asume roluri pentru el însuşi, să fie capabil să se îngrijească, să se iubească şi să îi pese de propria persoană – să fie pe deplin responsabil de el însuşi. Să se accepte pe sine ca autoritate în propria viaţă. Astfel, parentingul este procesul activ prin care ierarhia îngrijitor—îngrijit să dispară treptat, până când este atinsă o stare de echilibru; pregătind tânărul adult să se considere un membru egal al societăţii, responsabil şi stăpân pe sine în momentul în care este pregătit să o facă.

De altfel, asta nu înseamnă o întrerupere a interconexiunii între părinte şi copil. Chiar şi ca nou- născuţi complet dependenţi, tot avem nevoie de o oarecare doză de independenţă. Şi în egală măsură, chiar şi când suntem adulţi independenţi avem nevoie de interdependenţă, de legături stabile şi de incluziune. Deşi procentele se pot schimba pe parcursul etapelor de dezvoltare, echilibrul între interdependenţă şi independenţă este necesar pe tot parcursul vieţii unui animal social. Mai mult, putem fi indivizi foarte independenţi

şi, în egală măsură, foarte legaţi de cei din jur. Incluziunea şi formarea unor legături stabile nu înseamnă control sau dominare pentru una dintre părţi. Părintele trebuie să renunţe la pretenţia de autoritate şi, în egală măsură, copilul trebuie să renunţe la pretenţia de iresponsabilitate. Natura relaţiei trebuie să se schimbe, însă faptul că această relaţie există rămâne neschimbat.

Din nou privesc lucrurile din perspectiva Magnetului. Pentru părinţii care sunt Insule, lucrurile pot sta invers. Poate că aceşti părinţi trebuie să înveţe că este sănătos şi normal să dea dovadă de *mai multă* afecţiune şi susţinere pentru copiii lor. Să înveţe că este în regulă ca, din când în când, să-şi asume anumite roluri – că în unele stagii de dezvoltare, este util pentru copii să fie dependenţi, neajutoraţi şi vulnerabili –, astfel încât copiii să-şi poată clădi capacitatea de a avea încredere în cei din jur. Din nou, totul se rezumă la echilibru. Multi dintre noi înclinăm în mod inconştient spre una dintre direcţiile polarităţii sociale din cauza stilului nostru de ataşament, astfel că ce avem de făcut este să ne îmbunătăţim capacitatea de a fi conştienţi de sine, pentru a putea rupe acest dezechilibru. Mai ales în relaţia cu copiii noştri.

Iată un bun moment să reiterez faptul că ruşinea nu este un lucru rău! Până la urmă,

ruşinea este cel mai eficient mecanism de supravieţuire de care dispun copiii. îi ajută să rămână în interiorul grupului, îi ajută să fie în siguranţă şi este un puternic impuls care îi învaţă să socializeze. Să înveţe să se integreze, chiar şi în sensul cel mai superficial, este o aptitudine foarte utilă. Este imperativ ca un copil să ştie cum să interacţioneze, să formeze legături, să dezvolte empatie, să îi pese de cei din jur şi să se simtă legat de cei de vârsta lui, deoarece este un proces fundamental pentru a putea trăi cele mai plăcute emoţii pe care corpul nostru le produce: apartenenţa, traiul în comunitate, iubirea. Suntem nişte animale sociale, iar ruşinea este un ingredient-cheie care ne ajută să ne orientăm în cadrul tărâmului social. Deci copiii au nevoie de ruşine. Au nevoie să o resimtă, să o experimenteze şi să formeze o relaţie cât mai sănătoasă cu aceasta. Ruşinea este ceva înnăscut şi natural şi nu vrem ca cei mici să nu o resimtă deloc. Dar asta nu înseamnă nici că ar trebui să încercăm în mod activ să le declanşăm ruşinea.

O sursă des întâlnită a ruşinii în cazul copiilor este disciplina, desigur. De fiecare dată când încercăm să inducem modificarea unor comportamente prin refuzul (sau ameninţarea cu refuzul) afecţiunii din cauza unor comportamente nedorite, este foarte

posibil ca pur şi simplu să amplificăm mesajul că există ceva greşit la acel copil, o greşeală fatală care îl va face total nedemn să fie iubit. Cu cât putem explica mai clar şi mai logic care sunt comportamentele permise şi care nu, cu atât ne îndepărtăm mai mult de mesajul indus de ruşine cum că unele lucruri sunt rele în sine, iar copilul însuşi ar putea fi unul dintre acele lucruri.

Dacă nu putem explica regulile logic, atunci poate se cuvine să admitem că sunt pur şi simplu inventate – că sunt doar opinii subiective. Şi nu este nimic în neregulă cu opiniile subiective, dar ele îşi ating utilitatea maximă numai atunci când toată lumea *ştie* că sunt subiective.

Dacă vrei o soluţie practică pentru a învăţa cum să eviţi ruşinarea copiilor, recomand să te uiţi la *Mister Rogers Neighborhood.* Fred Rogers a intuit cum să interactioneze cu cei mici într-un fel care să evite j

declanşarea ruşinii. Mesajul lui principal era că toţi sunt bineveniti exact aşa cum sunt, că toate emoţiile, trăirile şi întrebările lor sunt binevenite şi că toată lumea este perfectă exact aşa cum este. Este un mesaj foarte puternic de contracarare a ruşinii, care respectă şi validează unicitatea fiecărui copil, punând pe picior de egalitate toate perspectivele asupra lumii, deoarece toate sunt bazate pe trăiri subiective. Când accepţi că toate opiniile pur subiective au

aceeaşi valoare, nu contează cât de nesofisticat sau imatur este cineva. Experienţa sa este la fel reală, adevărată şi legitimă precum a ta. Mister Rogers îi ajută pe copii să simtă că nu există un mod „greşit” de a fi şi să-şi susţină diferenţele, încercând să normalizeze în mod explicit faptul că, orice ar fi, vor exista pentru toţi momente în care se vor simţi imperfecţi. Este vorba atât despre acceptarea ruşinii cu detaşare faţă de orice interpretare a mentalităţii fixiste, cât şi despre echilibrul perfect între acceptare şi detaşare.

Protejarea excesivă

Vreau să încep această secţiune prin a spune că am o familie fantastică. Faptul că nu m-a excomunicat (încă), chiar dacă am vorbit în mod public despre toate ruşinile mele din copilărie, dovedeşte cu vârf şi îndesat acest lucru. Am una dintre acele familii rare căreia *îi place* să petreacă timp împreună. Câteodată o facem chiar din amuzament, vreau să zic. Şi adevărul este că dacă nu aş fi primit sprijin şi iubire necondiţionată din partea părinţilor şi a fraţilor mei, probabil că aş fi pierdut lupta cu ruşinea. Aşa că nu vreau să termini această carte cu impresia că am o familie oribilă sau că toată copilăria mea a fost plină de suferinţă, pentru că nu este cazul. Dar cultura din cadrul familiei este unul dintre factorii-cheie care contribuie la

modul în care resimţim ruşinea, deci cred 3 3 7 că este esenţial să explorăm şi partea întunecată a vieţii mele de familie, care totuşi a fost preponderent privilegiată şi plină de sprijin.

Copil fiind, mă simţeam de parcă aş face parte dintr-o bandă. Sau din mafie. Ca şi cum aş fi fost un „made man”. Toată lumea ştie că nu trebuie să te pui cu cineva care are spatele asigurat, deoarece este protejat de forţa brutală a unei vechi frăţii criminale bazate pe sânge şi onoare. Cam aşa m-am simţit crescând în familia mea.

Eram un Bond.

Şi sincer acum, nu strica nici că aveam un nume aşa cool. Familia Bond. Fiind patru copii, cu câte doi ani diferenţă între noi, eram o familie destul de mare şi 3 3 foarte unită. Simţeam că suntem noi împotriva lumii. Pentru noi, cu siguranţă sângele apă nu se face. Aveam o vagă suspiciune faţă de oricine nu era parte din familie şi simţeam că suntem mai buni decât ceilalţi. Avem nişte standarde înalte. Să fii mediocru nu era suficient. Noi nu eram mediocri; noi eram familia Bond! Toţi prietenii mei păreau să creadă că suntem bogaţi, deşi nu eram. Toţi oamenii pe care îi întâlneam păreau să ne cunoască deja sau îl cunoşteau pe cel puţin unul dintre noi. Şi era super. Mă simţeam incredibil. Mă

simţeam
special. Mă simţeam în siguranţă. Exista mereu cineva care îmi păzea spatele. Mai mulţi chiar. „Tu nu ştii cine sunt?” Cu cât problema era mai mare, cu atât te puteai aştepta ca reacţia familiei să fie mai rapidă şi mai puternică. Simţeam că fac parte din ceva măreţ şi important.

Până când am început să simt că nu mai avem nimic în comun.

Protecţia excesivă este practic codependenţă intrafamilială. Este un dezechilibru în polaritatea *eutnoi^* care înclină balanţa spre noi, spre grup. Iar asta poate să genereze lipsa unor limite clare, drept urmare, identitatea fiecărui membru al familiei devine atât de strâns interconectată, încât fiecare individ începe să se simtă responsabil de nevoile tuturor, nu numai de cele proprii. Iar asta se poate manifesta sub diverse forme. Poate fi vorba despre încercarea de a-ţi asuma mai multe decât îţi impune rolul pentru a putea împlini nevoile emoţionale sau sociale ale tuturor celorlalţi – chiar şi nevoile lor de supravieţuire de bază. în termenii ruşinii, protecţia excesivă arată mult ca un părinte care îi spune copilului: „Mă faci de râs!” Atunci când devine recurentă, o astfel de interacţiune transmite copilului ideea că ar fi responsabil pentru ruşinea părintelui.

în cazul familiei mele, protecţia excesivă

părea să fie centrată pe nevoile sociale care ţin de demnitate, valoare şi aprobare externă. Pactul de sânge implicit părea să fie: „Tu mă ajuţi să dau bine în ochii celorlalţi, iar eu te ajut pe tine.” Partea bună era senzaţia de mândrie şi de susţinere, un sentiment puternic de integrare şi identitate. Eram atât de strâns legat de familia mea, încât nu ştiam foarte clar unde mă termin eu şi unde încep ceilalţi. Dar partea rea era faptul că trebuia să mă îngrijorez constant de împlinirea nevoilor celorlalţi, iar asta poate deveni o povară. Mai ales pentru un copil. în cazul meu, credeam că trebuie să fiu perfect pentru a-i ajuta şi pe ceilalţi membri ai familiei să fie perfecţi. Dar ce se întâmplă atunci când descoperi că de fapt nu eşti perfect? Că poate nu simţi că te integrezi? Şi că în lipsa acestui sprijin – atotcuprinzător, nu mai ai nimic?

La o vârstă destul de fragedă, mi-a devenit clar (deşi încă inconştient) că sunt diferit, că sunt gay Şi nu mai puteam împăca acest lucru cu pretenţia perfecţiunii. Dar simţeam că trebuie în continuare să fiu perfect! Nu neapărat pentru mine, ci de dragul întregii familii. *Noi* trebuia să fim perfecţi. Şi gay nu însemna perfect. Deci mai eram parte din acel noi? Şi dacă nu, atunci cine eram eu? Nu voiam să fiu gay, dar, poate şi mai important, nu voiam să îmi

dezamăgesc familia şi să stric totul pentru toată lumea. Pentru că în mintea mea eram toţi amestecaţi într-o singură entitate. Familia Bond. Nu voiam să fac ca familia Bond să fie gay.

Şi sincer să fiu, a fi gay nu era doar ceva imperfect. Era mai rău. Nu îmi amintesc ca până în acel moment să fi primit vreun mesaj pozitiv despre homosexualitate. Nici din partea familiei, nici din partea colegilor, nici din partea societăţii şi nici din partea culturii pop. Mesajul pe care îl internalizasem era că a fi gay este doar o formă de sex pervers. Nu era o caracteristică înnăscută. Nu era un mod de viată. Nu era o comunitate. Nu era o formă de iubire, de relationare sau de asociere. Era doar o versiune deviantă a ceva ce „nu ar trebui” să fac oricum – să mio trag.

Aşa că atunci când am început să cred că eu *sunt* acest lucru rău, acest lucru foarte, foarte rău – poate chiar cel mai rău lucru care aş putea fi –, am simţit că trebuie să ascund creierului meu această informaţie, căci întreaga mea familie avea acces direct la ceea ce simţeam că este identitatea şi întreaga mea fiinţă. Nu prea e loc de secrete în familiile codependente. Până la urmă, codependenţa presupune o lipsă inerentă a graniţelor. Astfel că intimitatea îţi este invadată în mii de moduri subtile. Nici măcar gândurile nu îţi aparţin – sau cel

puţin aşa aveam eu impresia. E ca şi cum întreaga familie îţi poate citi gândurile. Aşa că până şi o întrebare plutind la suprafaţa creierului meu – „Aş putea oare să fiu gay?” – era ceva vulnerabil. Aşa cum am descris mai sus în legătură cu piesa „Moonlight Desires”, orice aluzie la homosexualitate părea să îmi expună acest profund defect. Ca şi cum toţi ar putea să ghicească acest secret după miros, ca pe o modificaţie genetică care mă făcea diferit, rău şi singur.

Iar asta demonstrează că atunci când vine vorba despre ruşine, nu contează cât de mare şi unită este familia ta. Nu contează cât eşti de popular şi de faimos sau cât succes ai. Nu contează cât eşti de iubit, adorat sau respectat. Toate acestea înseamnă doar că ai foarte multe de pierdut. Dacă simţi că sursa ruşinii tale nu poate fi împărtăşită cu nimeni, atunci o parte din tine se simte absolut îngrozitor de singură. Trebuie să ne simţim complet văzuţi ca să ne simţim complet iubiţi.

Asa că am trecut de la a fi un om de nedoborât la

sentimentul brusc că sunt singur pe lume în timp ce mă confrunt cu o situaţie înfricoşătoare şi confuză şi că

îmi lipsesc resursele şi educaţia să o gestionez singur. Şi mai rău, nici nu eram obişnuit să mă ocup singur de problemele mele. Până atunci, mereu avusesem

ajutoare! Aşa că un rezultat trist şi ironic al siguranţei pe care familia mi-a oferit-o a fost că de fapt nici nu am învăţat cum să mă descurc singur în diverse situaţii. Iată unghiul mort al unei strategii de parenting din ce în ce mai recurente – *părintele-elicopter.* Inevitabil, copiii vor ajunge în zone interzise zborului şi vor avea nevoie de instrumentele necesare j
pentru a-şi croi drumul de unii singuri. Să preiei rolurile copilului tău înseamnă să îl laşi expus. Nu aveam nicio idee despre ce aş putea face şi nu simţeam că aş putea vorbi cu cineva. Nu puteam vorbi nici măcar cu mine însumi. Simţeam că nu pot să am încredere în nimeni. Că nu pot avea încredere în mine.

Era o situaţie imposibilă. Aşa cum punctează şi Bret Lyon de la Center for Healing Shame: „Ruşinea este cea mai bună soluţie într-o situaţie imposibilă/'

în copilărie, atunci când nu poţi face faţă unei situaţii, te laşi copleşit de ruşine. încerci să ascunzi situaţia. O îngropi. O uiţi. O respingi. Şi este o strategie de supravieţuire utilă. Dar are un cost. Nu te vei mai simţi întreg. Nu te vei mai simţi autentic. Nu îţi vei mai permite să îţi explorezi şinele. Nu vei mai fi un om onest. Nu vei mai avea dreptul să fii tu însuţi. Asta e, copile. De acum încolo trebuie să fii altcineva, fiindcă ceea ce eşti cu adevărat nu e acceptabil. Vei fi respins. Sau, mai rău,

întreaga ta familie va fi respinsă. Vrei să îţi distrugi întreaga familie doar ca să faci sex din ăla pervers? înseamnă că eşti egoist şi crud şi nedrept. Familia ta nu a făcut nimic rău ca să merite asta. Tu ai făcut! Tu ai făcut ceva rău prin simplul fapt că ai avut aceste gânduri. Prin simplul fapt că ai fost tu însuţi. Prin simplul fapt că exişti şi că eşti o greşeală.

Această strategie inconştientă îşi are rădăcinile în negare şi ruşine, iar ideea pare să fie aceasta: spune-ţi orice prostii îngrozitoare e nevoie pentru a te asigura că nu-ţi vei scoate niciodată la lumină secretul profund şi întunecat. Nu contează cât e de dureros. Nu contează că îţi distruge sufletul. Trebuie să te răneşti pe tine pentru a nu-i răni pe cei din jur. Cel puţin vei rămâne în viaţă şi vei continua să fii inclus în grup şi toti ceilalţi vor fi în siguranţă.

Şi prin extensie, dacă *nu poţi* să păstrezi secretul, se pare că ce rămâne de făcut este să mori pentru a-i proteja măcar pe cei dragi. Protejează-i pe *noi* cu orice preţ. Protejează-ţi grupul... de tine însuţi! Nu eşti de încredere. Nu eşti sigur. Eşti ceva rău. Eşti bau-bau.

Eşti lupul. Ruşinea este frica de tine însuţi.

„OK, OK. Hai să nu ne grăbim”, mi-a spus egoul în acel moment. „Pot păstra secretul. Pot păstra secretul oricât de mult este nevoie.”

Iar asta a părut cea mai bună soluţie într-o situaţie imposibilă.

Şi egoul meu şi-a ţinut promisiunea.

Ruşinea intergeneraţională

Dar eu nu eram singurul din familie care avea un secret. Mama mea are şi ea o poveste interesantă legată de copilărie, care oglindeşte luptele mele cu ruşinea. Şi nu este o coincidentă.

Copiii din şcoala pe care o frecventa mama în Alberta în anii ’50 au început să o strige într-un fel care părea a se dori o insultă, dar care pentru ea nu avea niciun sens: „Evreica!”

„Nu sunt evreică!” protesta ea, iară să fie foarte sigură ce e mai exact un evreu.

Dar apoi s-a petrecut un lucru neaşteptat. Sora mamei i-a mărturisit până la urmă: „E adevărat.”

Aşa că mama s-a trezit confruntată cu faptul că e acest ceva de care nu mai auzise până atunci şi pe care nici nu îl înţelegea prea bine. Un lucru care, cel puţin dacă se lua după colegii ei, era rău. Era similar cu situaţia mea când mi-au spus că sunt „gay” pe terenul de joacă, ca să descopăr mai târziu că este adevărat.

Şi din nou foarte similar poveştii mele, mama a reuşit să scoată la lumină adevărul abia multi ani mai târziu. Tatăl ei era – sau

cel puţin fusese – evreu. Se născuse în Swift Current, Saskatoon, ca fiu al unei familii de evrei români practicanţi. Dar el şi bunica mea, care nu era evreică, au renunţat la familie şi au fugit – aparent abandonându-şi pe drum şi moştenirea evreiască. Până la urmă, s-au stabilit în Edmonton, Alberta, unde au început să frecventeze clubul local de golf şi să meargă la biserica creştină, în încercarea de a se integra într-o societate preponderent irascibilă. Rădăcinile evreieşti ale bunicului meu nu au mai fost menţionate nimănui, nici măcar copiilor săi.

îmi amintesc că în adolescentă sora mea îsi făcuse j j un iubit evreu şi aparent bunicii mei s-au opus destul de puternic, tocmai din cauză că era vorba despre un evreu. La acea vreme, pe la începutul anilor ’90, chiar şi noi, copiii, ştiam că nu e în regulă să judeci pe cineva pentru că e evreu. Dar nu aveam nicio idee că prejudecăţile bunicului erau legate de propria identitate reprimată şi ascunsă şi că erau cel mai probabil alimentate de o ruşine cronică internalizată.

Uitându-mă înapoi, îmi dau seama că semnele care trădau ruşinea erau peste tot. La fel ca mine, bunicul meu era perfecţionist (bine, cel puţin *am încercat* să fiu). A devenit medic, a lucrat ca medic pe frontul celui de Al Doilea Război Mondial şi a fost primul chirurg general din Canada care a făcut o operaţie de separare a

gemenilor siamezi. Din ce îmi amintesc, casa bunicilor mei emana un perfecţionism rece. Pentru ei, imaginea era totul: să frecventezi clubul de golf potrivit, să frecventezi biserica potrivită (de fapt, cam orice biserică, atât timp cât nu e o sinagogă), să locuieşti în cartierul potrivit, să mergi la şcoala potrivită şi să ieşi la întâlniri cu oamenii potriviţi. Nu mă înţelege greşit – în ansamblu, bunicii mei erau nişte oameni absolut decenţi, cu coloană vertebrală..., dar câteodată ruşinea părea să le eclipseze bunătatea.

Ruşinea părinţilor atârnă greu pe umerii copiilor, ca o povară misterioasă pe care cei mici o interpretează drept propria vină. Inconştient, ne proiectăm ruşinea asupra celorlalţi, mai ales asupra celor apropiaţi, cei care ne reprezintă. De aceea, copiii părinţilor măcinaţi de ruşine vor ajunge să simtă că ei înşişi nu sunt suficient de buni, întrucât nu sunt conştienţi de faptul că perfecţionismul părinţilor nu îi priveşte în mod direct. Copiii cred că ar trebui să fie pur şi simplu perfecţi pentru a-i proteja pe părinţi de propria ruşine (care la rândul ei a fost probabil generată de părinţii părinţilor, de pe urma ruşinii părinţilor părinţilor părinţilor şi tot aşa până în timpuri imemoriale). Faptul că părinţii mei au reuşit să riposteze la perfecţionismul rece al generaţiei anterioare prin codependenţa

plină de iubire a copilăriei mele este o dovadă a dezvoltării personale a părinţilor mei. Fiecare generaţie reacţionează la cea precedentă, îmbunătăţind ce poate.

Dar iară ca cineva să fie pe deplin conştient de acest lucru, toată ruşinea care s-a transmis din generaţie în generaţie a ajuns până la mine, obligându- mă să ascund adevărul. Era o variaţie a exact aceleiaşi poveşti trăite de bunicii mei. Percepţia asupra realităţii pe care bunicii mei o aveau (şi pe care cel mai probabil o moşteniseră şi ei) se baza pe o mentalitate fixistă şi a fost implantată în mintea mea, fără să am vreo şansă de a reacţiona. Iată natura perfidă a ruşinii

intergeneraţionale: este un ciclu de autoperpetuare a unor traume care se petrec pe parcursul etapelor de dezvoltare. Eşti condiţionat să vezi lucrurile într-un anume fel înainte de a avea conştiinţa de sine necesară *ca* să te aperi împotriva acelei condiţionări, iar apoi, fără să îţi dai seama, o pasezi mai departe copiilor tăi. Astfel, ruşinea intergeneraţională este un fel de programare virală inconştientă. Precum în filmul *Candidatul altora,* eşti complet inconştient de faptul că ai primit această programare, până când întâlneşti un anumit element care o declanşează. Pentru mine, a fost vorba despre a fi gay. Pentru bunicul meu, era faptul că era evreu. Ruşinea poate

fi declanşată de orice diferenţiere fată de normă.

Sincer să fiu, este uşor de înţeles de ce nu ai fi vrut să fii privit ca un evreu după ce ai luptat în cel de Al Doilea Război Mondial, mai ales atunci când trăiai într-una dintre cele mai conservatoare zone ale Canadei, unde antisemitismul era încă norma. La fel cum este uşor de înţeles de ce nici eu nu am vrut să fiu considerat gay în anii ’80 şi ’90, în perioada de vârf a crizei SIDA. Dar nici nu vreau să mă victimizez prea mult. Este important să menţionez că, tehnic vorbind, am avut mereu de ales. Chiar dacă a fost o alegere inconştientă şi la vremea respectivă eram încă minor, pentru mine este important să accept că, la un anumit nivel, am ales să cred mesajul că a fi gay este rău. Vreau să fiu conştient de această alegere, deoarece astfel ştiu că de data aceasta pot alege diferit. Una dintre lecţiile- cheie pe care le-am învăţat prin revelaţia ruşinii a fost faptul că avem întotdeauna puterea de a alege. Ruşinea nu ne controlează complet; mai întâi trebuie să credem ceea ce ne spune. Inconştient, alegem să ne închidem singuri într-o temniţă invizibilă. Alegem ruşinea, deoarece pare că asta trebuie să facem, ceea ce nu înseamnă decât că, la acel moment, având o perspectivă limitată, calea ruşinii pare singura opţiune care ne poate garanta siguranţa.

Iată unde educaţia ruşinii devine utilă. În > ?
momentul în care înţelegem că presiunea de a ne conforma este doar un instinct străvechi care încearcă să ne protejeze de nişte ameninţări care nu mai sunt de actualitate, putem să ne dăm seama că există şi alte opţiuni. Ne dăm seama că *putem* alege să fim autentici, deşi va fi nevoie de curaj pentru a înfrunta taifunul emoţional al ruşinii şi, pe termen scurt, va trebui probabil să ne sacrificăm sentimentul de apartenenţă. Iar aceasta nici nu este întotdeauna alegerea potrivită pentru fiecare caz particular! Dar cheia este să fim conştienţi şi să acceptăm faptul că cel puţin *avem* de ales. Astfel, putem căpăta senzaţia de autoritate şi responsabilitate asupra propriei vieţi şi, în loc de ruşine şi resentimente, vom simţi o anumită forţă şi stare de bine. Iar când într-adevăr alegem integrarea în locul autenticităţii, cel puţin o vom face în mod conştient şi nu vom lăsa ruşinea să ia această hotărâre în locul nostru.

Capitolul

11

Percepţie *versus* realitate

ÎN ADOLESCENŢĂ, aptitudinile mele actoriceşti au început oarecum să se îmbunătăţească. încă nu reuşeam să stabilesc de-a dreptul locul unor emoţii precum tristeţea, dar eram surprinzător de bun la a părea fericit şi încrezător – probabil fiindcă aceste atitudini se potriveau cu perfecţionismul pe care îl cultivam deja pentru a-mi ţine ruşinea în frâu. Am înţeles că în liceu percepţia e totul. Dacă cineva părea cool, atunci din toate punctele de vedere *era* cool. Când un altul părea popular, *era* popular. Şi am descoperit că prin simplul fapt că în copilărie apărusem sporadic în câteva show-uri canadiene proaste, oamenii păreau să creadă că aş fi cumva special. Auziseră de mine. Mă simţeam cunoscut şi respectat. Era fantastic, iar această senzaţie părea să îmi tină ruşinea la distantă. Şi mi-am dat seama că dacă mă comport ca şi cum nu m-aş simţi nesigur şi lipsit de valoare, atunci nici nu voi fi. Până la urmă, ceilalţi copii nu îmi puteau pătrunde în cap. Şi părea că percepţia lor despre mine era tot ce conta.

Intr-o zi, în timp ce mă ducea acasă de la o audiţie, l-am anunţat mândru pe tata de noua mea descoperire: că nu contează dacă

sunt fericit sau cool, atât timp cât *par* fericit şi cool. Tata mi-a aruncat o privire dezaprobatoare deloc caracteristică şi mi-a spus: „Asta e groaznic!” M-a luat pe nepregătite. Nu era o privire pe care să o fi văzut prea des şi nici nu era genul care să emită în mod uzual sentinţe aşa puternice. Am tăcut şi, dacă îmi amintesc bine, conversaţia s-a sfârsit. Privind în urmă, pot să îmi închipui acum că tata reacţiona de fapt la strategia superficială pe care o invocasem, mai ales având în vedere contextul istoric, dar la acel moment remarca lui nu a declanşat decât şi mai multă ruşine. Desigur, m-am gândit, dacă vrei să îi convingi pe oameni că eşti fericit şi cool, nu poţi să le spui tuturor că doar te prefaci că eşti fericit şi cool. Am interpretat remarca tatălui meu ca pe o întărire a ideii pe care o aveam deja – că nu trebuie să permit nimănui să îmi afle adevărul. În mine, asta a generat convingerea dureroasă, dar mult prea des întâlnită, că *trebuie să fiu singur* ca să fiu acceptat. Ruşinea îmi spunea că dacă vreau să mă integrez, nu trebuie să spun nimănui adevărul şi cu siguranţă nu trebuie să vorbesc cu nimeni despre ruşinea pe care o simt!

Câteodată cad în capcana de a mă întreba ce s-ar fi întâmplat dacă reacţia tatălui meu ar fi fost diferită, dacă ar fi spus

„înţeleg ce vrei să spui”, în loc de „Asta e groaznic”. Ar fi putut lua naştere o conversaţie care, *practic,* mi-ar fi dovedit că este în regulă să fiu onest. Ar fi putut să accepte firul gândirii mele destul de mult cât să încep să mă simt în siguranţă şi să capăt încredere, şi abia apoi, cu blândeţe, ar fi putut să îşi exprime îndoielile cu privire la noua mea strategie. Menţionez toate acestea pentru că vreau să subliniez puterea empatiei în lupta cu ruşinea. Empatia generează încredere, sinceritate, egalitate şi formarea legăturilor – un loc al receptivităţii în care te simţi în siguranţă, în care te poţi perfecţiona şi în care îţi poţi schimba perspectivele. Ruşinea, pe de altă parte, închide uşa spre schimbări pozitive şi spre formarea unor legături benefice. Drept urmare, a durat încă vreo 20 de ani pentru a avea „revelaţia ruşinii” şi abia atunci am înţeles că tata avea dreptate. Dar ia naştere o întrebare importantă: acum, empatizez cu tatăl meu sau încerc să spun că ar trebui să îi fie ruşine?

Mă bucur că întrebi asta, pentru că la scurt timp după ce am avut revelaţia ruşinii, am început o călătorie de cunoaştere de sine prin Europa, clasicul *Mănâncă, roagă-te, fie-ţi ruşine.* în acea perioadă, am mers la câteva întâlniri cu un tânăr om de stiintă foarte ambiţios, care urma să absolve una dintre universităţile Ivy League. Nu îşi

putea ascunde dispreţul faţă de oamenii provinciali şi de la ţară, faţă de alţi homosexuali şi fată de turiştii care inundau străzile
oraşului (printre care şi eu). în cele din urmă, mi-a mărturisit vorbele de duh pe care le auzise la bunica sa şi care îl impresionaseră: „Percepţia e totul.” Şi brusc, pentru mine totul a început să aibă sens. Acest tânăr era încarnarea vechii mele strategii: perfecţionismul, nevoia de a merge la cele mai bune şcoli din lume, goana după premii şi distincţii, cultivarea unui aer de superioritate. Dar spre deosebire de mine, el chiar reuşise să facă toate aceste lucruri! Şi probabil că, în mod inconştient, tocmai aceste lucruri mă atrăseseră la el. Ne luptam cu acelaşi fel de ruşine şi cred că asta generează o doză de compatibilitate înnăscută.

Conform acestui mod de a gândi, atât timp cât *părea* fericit, cool şi de succes, chiar *era* fericit, cool şi de succes (de fapt, se prea poate ca a fi „cool” să fie *întotdeauna* o simplă percepţie asupra realităţii). Dar dincolo de toate acestea, nu părea să fi fost prea fericit urmând filozofia de viată a bunicii sale. Nu îsi dădea seama că îsi trăieşte viata pentru ceilalţi. Am încercat să îi explic cât de „groaznică” e această strategie, dar în starea mea de efervescentă fam făcut exact ce îmi

făcuse şi mie tata: fără să vreau, l-am făcut să simtă şi
mai multă ruşine. Pentru că nu i-am acceptat perspectiva şi nu am empatizat cu aceasta, pentru că i- am respins adevărul vulnerabil, probabil că nu am făcut decât să întăresc convingerea pe care încercam să o demontez. Aşa că nu este deloc surprinzător că la scurt timp după acea conversaţie m-a abandonat în favoarea unuia dintre prietenii mei de călătorie mai tineri.

În ciuda dezaprobării mele şi a tatălui meu, din punctul de vedere al ruşinii, această strategie are sens. Ruşinea ne face să simţim că opiniile celorlalţi ne determină valoarea. În vremurile când eram vânători-culegători (sau copii), se poate să fi fost adevărat. Se poate ca atunci valoarea noastră culturală să fi fost într-adevăr determinată de ceilalţi, de cei care ne ţineau în viaţă – tribul sau familia. Atât timp cât haita mea mă percepe drept abil şi util, atunci chiar *sunt* de valoare şi util. În acest context, percepţia chiar primează asupra realităţii. Aşa că o astfel de filozofie de viaţă are intr-adevăr rădăcini instinctuale puternice.

Dar ca adulţi, în zilele noastre vieţuim în tot felul de grupuri care se suprapun – familia, şcoala, locul de muncă, prietenii, relaţiile amoroase, echipele de sport, „scenele”, afilierile politice, comunităţile

digitale, generaţiile şi altele asemenea. Respingerea dintr-un grup specific nu înseamnă sfârşitul vieţii şi nici nu are neapărat vreun impact asupra poziţiei noastre în cadrul celorlalte grupuri. Ruşinea s-a dezvoltat într-un context foarte diferit, iar mesajul acesteia cum că alţi oameni ne determină valoarea nu mai are relevanţa pe care o avea în trecut. Prin urmare, nici convingerea mult prea răspândită că percepţia este totul nu mai are sens.

Ruşinea are drept scop supravieţuirea, nu starea de bine. Dar chiar ideea de supravieţuire a ruşinii este depăşită. Dacă ai timpul şi resursele necesare să citeşti această carte, cel mai probabil te afli într-o poziţie – la fel ca întreaga lume civilizată – în care nu vei muri doar din cauza respingerii sociale. Iar asta înseamnă că ai oportunitatea de a te concentra pe atingerea stării de bine. Atunci când acceptăm condiţionarea negativă a ruşinii, care ne îndeamnă să ne integrăm, ne este oferită o răsplată de care beneficiem deja: supravieţuirea! Dar dacă acceptăm condiţionarea pozitivă, care ne îndeamnă să ne urmăm impulsul de a fi sociali prin autenticitate, legături veridice şi apartenenţă, atunci suntem răsplătiţi cu cele mai plăcute sentimente pe care corpul uman le poate produce: fericirea şi iubirea. Acesta e un punct crucial: iată de ce este

total inutil să ne lăsăm controlaţi de ruşine. Ne este furată sansa de a ne maximiza fericirea

şi de a trăi cele mai plăcute emoţii, totul pentru a evita o senzaţie temporară de neplăcere care nici măcar nu ne mai îmbunătăţeşte sansele de supravieţuire.

Totuşi, nu vreau să minimizez durerea respingerii. Nu numai că ruşinea face ca respingerea să fie foarte neplăcută, în subconştient asociind-o cu moartea, dar există şi alte implicaţii psihologice. Ca animale sociale, sistemul nostru nervos are nevoie de interacţiunea cu alţi indivizi pentru a se regla. Psiholoaga Lisa Feldman Barrett sugerează că această coreglare este de fapt sursa sentimentului pe care îl numim *iubire*^- Susţinerea şi simpla prezenţă a celor pe care îi iubim ne ajută să ne gestionăm „bugetul corporal” şi viceversa. Atunci când pierdem aceste relaţii-cheie, organismul nostru poate fi efectiv transpus într-o stare dureroasă de dereglare. O sursă importantă de confort, siguranţă şi cooperare dispare din viaţa noastră şi, fără îndoială, acest lucru ne afectează sănătatea, ca să nu mai vorbim de starea de bine. Susţin în continuare că este puţin probabil ca asta să ne omoare, dar este important să recunoaştem faptul că relaţiile cu partenerii, cu prietenii apropiaţi şi cu familia reprezintă un centru al

existenţei noastre şi nu le putem rupe cu uşurinţă. Vom fi nevoiţi să ne reclădim viaţa şi sistemul nervos de unii singuri, până când vom reuşi să găsim noi fiinţe umane alături de care să funcţionăm după aceleaşi reguli. Iar acesta e un proces îndelungat. Evident că ideal ar fi să putem fi complet autentici în cadrul familiei şi în cadrul celorlalte relaţii centrale, dar fiecare în parte hotărăşte dacă îsi asumă acest risc.

Autenticitatea

Autenticitate este un cuvânt pe care puţini oameni par să îl înţeleagă cu adevărat şi chiar mai puţini să îl agreeze. Iar asta are sens. Să forţezi un om să fie autentic poate fi interpretat drept o sugestie că ar fi fals, lipsit de onestitate sau superficial. Şi eu mă regăsesc perfect aici. De multe ori am resimţit ruşinea drept senzaţia că nu sunt suficient de profund. Şi privind în urmă, temerile mele nu erau total nefondate. încercând să evit expunerea sexualităţii şi a ruşinii mele, am păstrat toată viaţa lucrurile într-o zonă destul de superficială. Dar astfel a devenit dificil să formez legături autentice cu alţi oameni – lucru pe care, spre deosebire de mine, cei din jurul meu păreau să îl facă. Eram prea ocupat să prezint lumii o imagine zâmbitoare, voioasă şi politicoasă, de parcă aş fi lucrat într-un departament de relaţii cu clienţii. De fapt, cred că acest

lucru se întâmplă frecvent în mare parte din societatea canadiană şi în alte culturi stereotipic prietenoase (îmi vine în minte Japonia). în public, tindem să afişăm un fel de amabilitate seacă, dar ce simţim dincolo de această mască este o poveste diferită, de multe ori nu prea simpatică.

Am interpretat această amabilitate culturală drept responsabilitatea de a-i face pe ceilalţi să se simtă bine, chiar străini fiind (mai ales străini). Era ca şi cum toti ne facuserăm promisiuni implicite: o mână o spală pe alta. O să par fericit, dacă şi tu pari fericit. O să mă prefac că îmi place de tine, dacă te prefaci şi tu că îţi place de mine. O să îţi alin ruşinea, dacă o alini şi tu pe a mea. Şi aşa mai departe. Este genul de cultură în care „Cum îţi merge?” nu e o întrebare reală, iar „Sunt bine” este mereu răspunsul corect. Este o codependenţă culturală. O problemă sistemică de stabilire a unor limite.

Astfel că îţi poţi imagina şocul pe care l-am avut când am călătorit pentru prima oară în Europa, pe vremea când aveam vreo 20 de ani (asta a fost cu mult înainte de călătoria de descoperire a sinelui *Mănâncă, – roagă-te> fie-ţi ruşine}.* Părea că toţi cei cu care interacţionez sunt fie furioşi, fie mă urăsc. Nimeni nu se prefăcea că este fericit. Nimeni nu zâmbea fără motiv. Nimeni nu se prefăcea că mă place fără niciun motiv. Cei

mai multi îsi duceau existenta exact în starea pe care se întâmpla să o resimtă în acel moment şi nu făceau nicio încercare de a o ascunde doar ca să îmi facă mie pe plac. îţi poţi închipui?! Am interpretat asta drept dezaprobare şi lipsă de conexiune, astfel că, în mod natural, organismul meu a reacţionat prin ruşine şi, ca de obicei, drept urmare, am început să recurg la atac înspre sine şi ploconire. Fiindcă mă aflam într-o ţară străină, am presupus că totul este din vina mea. Că nu mă potrivesc. Că nu sunt de acolo. Nu cunoşteam obiceiurile. Cumva, făceam ceva rău. Aşa că îmi ceream scuze peste tot şi mă străduiam să intru în graţiile tuturor, în încercarea de a mulţumi pe toată lumea. îţi poţi imagina cam cât de bine mi-a funcţionat comportamentul slugarnic cu gazdele mele europene, care reacţionau fără menajamente. îmi tot aruncau priviri încruntate, care trădau confuzie şi milă.

A fost prima mea ciocnire cu autenticitatea. Şi nu mi-a plăcut.

Adevărul este că nimeni din Europa nu era supărat pe mine (bine, poate doar câţiva). Nimic n-avea de-a face cu mine. Totul era o neînţelegere culturală.

Deci ce este mai exact autenticitatea?

Multi oameni confundă autenticitatea cu sinceritatea. Şi deşi există o legătură, în mintea mea cele două nu sunt acelaşi lucru. Interesant la atitudinea 5
canadiană binevoitoare de reprezentant al

serviciului de relaţii cu clientii este că nu e în sine nesinceră. Noi, canadienii, putem să spunem adevărul şi o facem adesea. Atâta doar că spunem doar partea plăcută a adevărului şi în cea mai drăguţă modalitate cu putinţă – adesea cu un zâmbet care nu este pe deplin câştigat. Dar nu e nici ca şi cum acel zâmbet ar fi fals. Este mai mult un cadou, o politeţe. Ne place să fim simpatici şi ne simţim cu adevărat bine să urmăm acest obicei cultural. Dar asta înseamnă că suntem fericiţi în momentul respectiv? Nu neapărat. Iată unde apare linia fină dintre sinceritate şi autenticitate. Poţi fi sincer fără a fi autentic, dar nu cred că poţi fi autentic fără a fi sincer.

Pentru mine, autenticitatea presupune o congruenţă între starea internă şi modul extern în care ne prezentăm – de obicei, atunci când este vorba despre emoţiile, senzaţiile sau gândurile noastre. Este vorba despre un material efemer, pe care nu trebuie să îl facem cunoscut public pentru a fi sinceri. Pot comunica cinstit tot felul de informaţii fără să se vadă că sunt furios. Să fiu autentic înseamnă să fiu sincer cu privire la ce se întâmplă înăuntrul meu, dând glas sau lăsându-mi la vedere sentimentele, motivaţiile şi gândurile – deşi nu *trebuie* să o fac. Astfel, le permit să iasă la suprafaţă, exprimându-mi conştiinţa de sine în văzul tuturor. De cele mai multe ori, nici nu ne

trece prin minte că am putea sau că ar trebui să împărtăşim astfel de informaţii cu cei din jur. Este ca propria lume secretă dinnăuntrul nostru şi ne putem simţi foarte vulnerabili atunci când externalizăm aceste sentimente, deoarece ne simţim expuşi în văzul tuturor. Şi atunci când suntem pe deplin expuşi, orice potenţială lipsă de conexiune poate genera şi mai multă ruşine. „Adevăratul eu” a fost expus şi „adevăratul eu” nu a fost destul de bun (sau cel puţin aşa pare).

Iar asta ne arată de ce autenticitatea este foarte înfricoşătoare şi totodată importantă. La fel cum gestul de a te expune poate genera un nivel dureros de ruşine atunci când e întâmpinat cu respingere, poate în egală măsură declanşa cele mai fericite niveluri de relationare şi apartenenţă când e întâmpinat cu empatie, acceptare şi validare. Astfel că autenticitatea poate genera atât cele mai înalte, cât şi cele mai joase cote ale emoţiilor umane în ceea ce priveşte aprobarea şi formarea legăturilor interumane.

Totuşi, autenticitatea nu se rezumă la legături şi aprobare *externă.* Să fiu autentic generează o dimensiune profundă de conexiune, acceptare şi integritate *în mine însumi.* Una dintre cele mai comune surse de resentiment este încercarea de a-mi

ascunde adevărul, prefacându-mă că sunt bine atunci când nu sunt, din convingerea că autenticitatea îi va supăra pe cei din jur sau va fi întâmpinată cu respingere. Ironia este că atunci când încerc să salvez o relaţie prin lipsă de autenticitate, sfârşesc prin a o strica oricum. Pentru că ajung să simt atât de multă indignare în preajma acelei persoane, încât sfârşesc prin a-i evita prezenţa. Să exprim lucrurile pe care le simt exact în momentele în care le simt este cathartic şi mă face să mă simt puternic. Resentimentul este alungat şi încep să mă simt încrezător în propriile forţe. îmi observ sentimentele, le exprim şi le pun la loc de cinste.

Atunci când evit o confruntare prin inautenticitate („Sunt bine!”), resping o parte din mine. Le spun propriilor sentimente că: „Nu contaţi la fel de mult ca sentimentele celui de lângă mine.” Sau poate şi mai corect: „Nu contaţi la fel de mult ca nevoia mea indusă de ruşine de a fi în mod superficial «plăcut» de cel de lângă mine.” Şi dacă fac asta suficient de des, pot efectiv să simt cum o parte din mine moare. E aproape ca şi cum copilul din mine, acea parte care are nevoie de protecţie şi sprijin, devine deziluzionat şi dezamăgit, aşa că se ascunde de mine ca să se protejeze. De cele mai multe ori, atunci când mă tem de alţi oameni sau mă tem de o confruntare, mă

tem de fapt de mine însumi. Nu am destulă încredere în mine însumi cât să îmi apăr propriile nevoi şi propriul adevărul în faţa celui prezent lângă mine, aşa că de fapt mă tem de modul în care mă voi răni şi mă voi trăda *pe mine însumi* într-o posibilă confruntare. Drept urmare, evit situaţiile în care nu am încredere că voi face lucrul corect pentru mine. Iar asta înseamnă că nu mă pot baza întotdeauna pe mine, ceea ce este o sursă de şi mai multă ruşine.

[5] Subiectul [)] indignării scoate la lumină o dimensiune importantă a autenticităţii, şi anume că e cel mai de folos să fim autentici în momentul prezent, atunci când sentimentele sunt în desfăşurare. Cu cât aşteptăm mai mult pentru a ne arăta adevărata stare, cu atât indignarea va fi mai puternică. Acestea fiind spuse, nu este niciodată prea târziu pentru a fi autentici. Este important să menţionez că pentru mine autenticitatea este un instrument, nu o poruncă. Pentru cele mai bune rezultate, utilizeaz-o strategic. în unele situaţii, precum mediul de afaceri, să fii pe deplin autentic nu este considerat potrivit. Poate că este adevărat că găseşti pe cineva atractiv din punct de vedere sexual, dar asta nu înseamnă că este potrivit din punct de vedere cultural să dezvălui acest lucru, mai ales dacă este vorba despre un client sau sunteţi prinşi într-o dinamică inegală a

puterii. Doar pentru că eşti autentic, nu înseamnă că nu poţi greşi, nu poţi răni pe cineva sau, pur şi simplu, nu poţi fi bădăran. Autenticitatea nu este un bilet universal de liberă trecere.

Şi ca să fie clar, autenticitatea nu necesită niciun soi de expresie sau acţiune specifică. Poţi să fii în mod autentic furios, dar asta nu înseamnă că trebuie să pocneşti pe cineva. Mulţi oameni au încercat să atace ideea de autenticitate spunându-mi: „Şi dacă reacţia mea autentică este să omor pe cineva?” Nu cred că este corect să dai vina pe autenticitate pentru acţiunile tale. Există mereu o cale de a-ţi exprima sentimentele autentice prin cuvinte. „Sunt atât de furios că aş putea să omor pe cineva şi mă tem că n-am să pot să mă opresc!” Şi dacă într-adevăr eşti atât de furios încât ai putea omorî pe cineva, probabil că ascunderea acestei stări nu o să fie de prea mare ajutor. De fapt, cred că a fi autentic este o cale mult mai eficace de *a te opri* din a acţiona impulsiv. Cu cât mai repede şi mai limpede vei învăţa să îţi exprimi emoţiile în contexte potrivite, cu atât vei avea mai mult control asupra propriei persoane şi vei reuşi să ţii la distanţă propriile sentimente. Să fii autentic, chiar şi prin cuvinte, este ceva cathartic. Şi cred că aceasta e cheia reglării emoţionale. Stările de excitare nervoasă se procesează cel mai eficient prin exprimarea

lor, iar astfel starea de echilibru poate fi recăpătată, alături de autonomie în ceea ce priveşte propriile acţiuni.

Dar asta nu înseamnă că trebuie să fim întotdeauna autentici. Câteodată, amânarea autenticităţii poate fi incredibil de utilă. Spre exemplu, atunci când ne confruntăm cu furia cuiva, ne putem folosi în mod strategic de empatie pentru a-l calma şi pentru a forma o legătură, iar abia *apoi* ne putem exprima reacţia autentică. „Acum că ne înţelegem, eşti dispus să auzi impactul pe care comportamentul tău îl are asupra mea? M-am speriat de reacţia ta şi apoi m-am supărat şi m-am surprins chiar judecându-te şi învinuindu-te.” Dacă am începe prin a ne exprima judecăţile şi învinuirile, probabil că nu am face decât să punem paie pe foc. Dar dacă refuzăm complet să comunicăm ceea ce simţim, totul se va transforma

5 probabil în indignare. Dacă, având în vedere situaţia dată, simţim că reacţia noastră autentică va fi dificil de ascultat de către celălalt, avem totuşi opţiunea de a transmite mesajul cu atenţie şi grijă, pentru a obţine cele mai bune rezultate.

Ceea ce dă naştere întrebării: ce sunt aşa-numitele > j „cele mai bune rezultate”? Ei bine, cred că formarea unei *legături* este întotdeauna un ţel folositor. Atunci când formăm o legătură

cu cineva, dăm naştere unei stări în care toate părţile implicate se simt văzute, iar asta include înţelegere mutuală, acceptare şi respect mutual şi, cel mai adesea, o senzaţie de căldură sufletească. Sentimentul de *mutualitate* este esenţial formării unei legături – strada cu două sensuri spre egalitate. Astfel, cel mai adesea scopul meu este să pun în echilibru a fi autentic cu a da naştere unei legături, astfel încât acţiunile mele să rămână în sfera propriilor valori de integritate. Simplu. ;)

Asa cum este cazul tuturor sfaturilor din această carte şi aşa cum se întâmplă în viaţă, în general, *tu* eşti cel care trebuie să găsească echilibrul autenticităţii care funcţionează pentru tine însuţi, în funcţie de propriile scopuri şi valori. Să ceri sfaturi e un lucru foarte bun, dar în cele din urmă tu alegi cum să acţionezi. Nu ai dreptul să mă învinuieşti pe mine când autenticitatea ricoşează. Şi în primul rând, trebuie să ştii că acest lucru *se va întâmpla.* Vei avea tendinţa să supracorectezi şi să fii prea autentic în anumite situaţii, apoi vei subcorecta şi vei deveni din nou neautentic şi plin de resentimente. Acesta e procesul de învăţare. De asemenea, există mai multe straturi de autenticitate pe care le poţi experimenta şi care merg din ce în ce mai în profunzime. Adevărata provocare este să gestionezi ruşinea care va ieşi la suprafaţă

atunci când primele experimente cu autenticitatea vor da greş şi vei ajunge să îţi contrazici propriile valori. „Am fost autentic şi i- am rănit pe cei la care ţin. Sunt prea egoist, nu voi mai fi niciodată autentic!”

Te implor, nu arunca din copaie şi copilul autenticităţii odată cu apa ruşinii! Pentru că asta face ruşinea ca să te menţină mărunt, într-o stare de stagnare. Iată cum ruşinea te opreşte din a te adapta şi din a-ti dezvolta abilităţile. Este tocmai mentalitatea fixistă a ruşinii în acţiune – convingerea perfidă că a nu fi expert în ceva este foarte rău. Când acesta e fix procesul de învăţare: începi prin a nu fi expert şi exersezi cât poţi, greşind şi redresându-te pe parcurs. Când repari rupturile inevitabile în legăturile cu cei din jur, nu faci decât să îţi *fortifici* relaţiile.

Dacă ai probleme să înţelegi cum stă treaba cu autenticitatea, cea mai bună parte este faptul că răspunsul se află chiar în faţa ta! Trebuie doar să înveţi să faci un pas în spate şi să îl priveşti. Foarte adesea, atunci când încep să practice autenticitatea, oamenii se plâng că nu îşi dau seama care este propriul adevăr. Şi eu am trecut prin asta. „Ce simt *de fapt* în acest moment? Nu ştiu! Of, sunt aşa de neautentic.” Durează puţin, dar până la urmă vei înţelege cum merg lucrurile – „Oh, faptul că nu ştiu cum mă simt acum *este* cum mă simt acum! Faptul că nu mă simt autentic *este* adevărul

meu autentic!” Răspunsurile la întrebările legate de autenticitate se află cel mai adesea în acele conversaţii şi certuri interne pe care nu suntem obisnuiti să le împărtăşim cu ceilalţi. Când consideri că este adecvat, poţi scoate la suprafaţă acele conversaţii interne şi *voilâ* – devii mai autentic.

Să fim autentici este avantajos, deoarece are potenţialul de a ne îmbunătăţi starea de bine în mod substanţial. Ca animale sociale, suntem facuti astfel

încât să primim drept recompensă emoţii plăcute atunci când reuşim să formăm o legătură pozitivă cu cei din jur, legătură care se poate manifesta prin respect, acceptare sau apartenenţă. Să fim autentici poate funcţiona ca o hârtie de turnesol pentru a afla dacă am obţinut cu adevărat respectul, acceptarea şi apartenenţa. Când ne arătăm adevărata faţă, când exprimăm fără ocolişuri ceea ce simţim cu adevărat, ceea ce este important şi semnificativ pentru noi, reacţia celor din jur ne va arăta natura legăturilor noastre. Dacă simţim că autenticitatea noastră este acceptată, probabil că vom simţi şi mai intens emoţia plăcută a apartenenţei. Dacă nu, cel mai probabil vom simţi durerea ruşinii şi a singurătăţii. Este de remarcat faptul că nici nu este necesar ca cei din jur să fie de acord cu conţinutul propriu-zis al adevărului

nostru; este vorba mai mult despre acceptare şi respect. Câteodată, autenticitatea va declanşa un conflict şi vor >5 fi necesare unele reparaţii, dar măcar vom afla dacă cel de lângă noi este dispus să lucreze la repararea eventualelor rupturi sau este genul care dă bir cu fugiţii la primele semne de dezacord.

Siguranţa socială

Din cauza ameninţării ruşinii şi a durerii, multi dintre noi aleg strategia lipsei de autenticitate pentru a încerca să se integreze. în ciuda faptului că nu reprezintă o strategie eficientă în ceea ce priveşte starea de bine, este o alegere înţeleaptă pentru supravieţuire. Dacă eşti copil sau te afli într-o poziţie vulnerabilă în cultura din care faci parte, ar putea fi mai important să te integrezi la nivel superficial decât să fii autentic, pentru a evita orice pericol de natură fizică sau durere emoţională copleşitoare pe care nu o poţi gestiona încă pe cont propriu.

în calitate de bărbat homosexual, sunt pe deplin conştient de faptul că în numeroase ţări să fii gay este încă o infracţiune care ar putea atrage ostracizare, violenţă sau chiar moarte. în astfel de situaţii, nu pot recomanda autenticitatea absolută. Din nou,

este decizia fiecăruia. Unii oameni alee; să îsi rişte viata,

deoarece pentru ei nevoia de adevăr este mai importantă decât nevoia de siguranţă. Eu sigur *nu* fac parte din acea categorie. Chiar şi în siguranţa legală a unei ţări progresiste precum Canada, mi-am ascuns sexualitatea şi faţă de mine însumi, până când egoul meu a fost convins că voi fi acceptat aşa cum sunt de către familie, prieteni şi cultură. Nu este nicio ruşine în a te proteja (în afara ruşinii propriu-zise, care te împinge să te protejezi). Până la urmă, ruşinea este un instinct de supravieţuire. Astfel că o poţi folosi în mod eficient pentru protecţie şi supravieţuire atunci când este necesar.

Dar chiar şi dacă trebuie să îti ascunzi adevărul din calea celor din jur pentru a supravieţui, există aproape întotdeauna căi prin care să-ţi împărtăşeşti adevărul cu cineva – undeva, cumva –, chiar dacă e vorba despre a face acest lucru în mod anonim, pe internet sau într-o rugăciune şoptită către Dumnezeul atotiubitor pe care l-ai ales. Orice spaţiu, chiar şi limitat, în care îţi poţi exprima adevăratul sine şi în care te simţi acceptat pe deplin, este o armă bună împotriva singurătăţii şi ruşinii care te învăluie atunci când îti ascunzi autenticitatea. De fapt, este chiar o strategie bună să găseşti aceste

surse suplimentare de acceptare şi susţinere *înainte* să îti mărturiseşti adevărul controversat în faţa sursei tale principale de conexiune şi apartenenţă, cum este familia. Astfel, vei avea o plasă de siguranţă pentru cazul în care lucrurile merg rău.

Asa cum am mai menţionat, am crescut într-o familie mare şi iubitoare. Dar imediat ce am ştiut, chiar şi subconştient, că am un secret pe care credeam că nu îl pot împărtăşi, am început să simt că o parte din mine este izolată. Toată iubirea, toată popularitatea şi tot succesul din lume nu pot vindeca durerea cauzată de un secret pe care simţim că nu îl putem spune niciunui alt suflet. Pentru că adevăratul sine este din acel moment ascuns. Astfel că adevăratul sine nu se poate simţi iubit, popular sau de succes. Adevăratul sine se simte nedemn, rău, defectuos, [inserează aici propriile cuvinte pe care ţi le şopteşte ruşinea]. Sistemul nostru nervos ştie adevărul, astfel că ne răsplăteşte cu afecte cel mult mediocre. Ajungem să trăim într-un fel de purgatoriu, în care nu resimţim cele mai rele efecte ale ruşinii, dar nu putem trăi nici cele mai înalte bucurii, rezultate în urma apartenenţei la grup şi a legăturilor autentice cu ceilalţi. Aşa că orice urmă de deschidere, empatie şi înţelegere pe care o putem obţine de la un prieten de nădejde, terapeut, comunitate online sau vreo zeitate

plină de compasiune poate deveni o rază de speranţă care să ne ajute să trecem prin lipsa de autenticitate a ruşinii, până când vom găsi un loc mai sigur în care să fim acceptaţi pe deplin.

Şansele noastre de a combate ruşinea şi lipsa autenticităţii sunt la cele mai mari cote atunci când supravieţuirea noastră imediată şi sănătatea mintală nu sunt puse în pericol. Desigur, ar trebui să menţionez şi că, la un anumit nivel, ruşinea ne face să ne simţim *întotdeauna* de parcă supravieţuirea noastră imediată este pusă în pericol! Tocmai de aceea ruşinea este aşa puternică. Ar fi fost supravieţuirea mea cu adevărat în pericol dacă aş fi recunoscut încă din adolescenţă că eu, un cetăţean canadian, sunt homosexual? Probabil că nu. Dar m-aş fi simţit de parcă aş pierde tot ceea ce iubesc dacă aş fi recunoscut acest lucru? Da. Am simtit

că aş avea de ales? Nu prea. Eram conştient de toate aceste lucruri? Nu chiar. Iată de unde se naşte forţa ruşinii: operează în principal la nivel inconştient, iar noi credem tot ce ne spune. Dar de acum înainte – operând cu ceea ce ştiu acum în calitate de adult – îmi pot dezvolta cunoaşterea de sine şi pot lua hotărâri în urma unor informaţii clare în legătură cu momentele în care pot fi autentic, spre beneficiul stării mele de bine.

Ruşinea face ca autenticitatea să fie

înfricoşătoare, dar lipsa ei înseamnă să alegem o viaţă presărată cu afecte mediocre doar ca să obţinem puţină siguranţă în faţa unor sentimente care ne sperie. Iar asta poate duce la nemulţumire cronică şi chiar la depresie. Fără euforia afectelor plăcute, viaţa pare să nu aibă foarte mult sens. Iar asta rezumă perfect modul în care m-am simţit mai mult de zece ani, atunci când îmi reprimam subconştient sexualitatea, alunecând din ce în ce mai mult spre nemulţumire cronică. Viaţa pur şi simplu nu mai avea sens. Lucrurile nu păreau să se îndrepte în vreo direcţie. Chiar şi sexul (cu femei) era dezamăgitor (evident). Asta e tot? Asta e viaţa? O adunătură de senzaţii mediocre? Mă simţeam înşelat. îmi amintesc că atunci când am împlinit 20 de ani, am cumpărat un tort de îngheţată gigantic de la Dairy Queen, decorat cu baloane şi flori din glazură, şi i-am cerut adolescentului care decora torturile să scrie pe el „NIMIC ÎNSEAMNĂ ORICE”.

Câţiva ani mai târziu, atunci când mi-am recunoscut public sexualitatea, am cunoscut o nouă dimensiune a fericirii şi a autenticităţii. Dar abia zece ani mai târziu, când am avut revelaţia ruşinii, mi-am j j j

*

dat seama că aş putea să vorbesc despre *toate* adevărurile interioare. înţelegerea acestui lucru mi-a permis să experimentez autenticitatea, onestitatea şi transparenţa.

Şi la început a fost groaznic! îmi îndepărtam prietenii prin tot felul de conversaţii incomode şi o faceam pe mama să izbucnească în lacrimi de fiecare dată când vorbeam. Nu ştiam cum să îmi exprim adevăratul sine pe căi mai pricepute, care să includă şi compasiunea. De multe ori, simţeam înţepătura ruşinii şi puneam la îndoială întregul proces. Mai bine fii drăguţ şi întoarce-te la a te înţelege cu toată lumea, insista ruşinea. Dar fericirea pură pe care am resimtit-o în zilele care au urmat revelaţiei ruşinii îmi promiteau un viitor mai bun şi nu puteam să ignor acel sentiment. Era precum o stea călăuzitoare. Singurul adevăr de care mă puteam agăţa. Şi încetul cu încetul, am început să simt din ce în ce mai mult respect faţă de sine. Făceam ce credeam că este corect, deşi era dificil şi în mod clar nu eram bun la asta. Dar nu voiam să renunţ.

Treptat, am început să fiu recompensat şi din exterior. în primă fază, mai mult prin interacţiunile cu necunoscuţii. Am început să observ că oamenii mă tratează diferit. Păreau că mă respectă mai mult, că sunt mai receptivi şi că formăm rapid o legătură mai profundă. Atunci când vorbeam onest despre ruşinea mea, oamenii mă ascultau cu un interes şi cu o atentie

pe care rareori le observasem când vorbeam despre filmele mele – sau orice altceva, de

altfel. Am continuat să observ astfel de lucruri mărunte. *Cred că am descoperit ceva aici! Chiar fac ceva care pare corect!* Era o senzaţie în crescendo de claritate în legătură cu mine însumi şi cu lumea din jur. Simţeam că sunt un om diferit, deşi diferenţa era doar că lăsam să se întrevadă mai mult din *mine.* Şi am început să îmi dau seama că schimbarea tine în mare de autenticitate.

Eram mai conştient de mine însumi, mai onest şi mai transparent. Aşa că, de fapt, nu eram *mai diferit^* ci din contră, eram *eu însumi* mai mult ca niciodată.

în căutarea stării de bine, cu totii avem sansa de a fi mai autentici. Putem să riscăm şi să ne exprimăm în mod onest, întrucât ştim că în cel mai rău caz vom declanşa ruşine şi singurătate, dar nu moarte. Asta nu înseamnă că nu vom trece prin respingeri, pentru că asta se va întâmpla! Şi atunci o să fie groaznic. Absolut teribil! Dar este important să ne amintim că cei care ne resping nu au fost niciodată printre cei cu care avem legături reale şi între care să ne integrăm. Deci nu pierdem aşa multe pe cât ne face ruşinea să credem. Ar putea fi chiar util să smulgem buruienile din relaţiile noastre autentice, fiindcă ele nu sunt decât sursele unor afecte mediocre între nişte oameni care sunt dispuşi să ne accepte pe deplin (desigur, şi noi trebuie să îi acceptăm

complet *pe ei).* Iată care este Sfântul Graal pentru animalele sociale.

Trăim într-un sat global, unde avem acces, mai mult decât oricând, la diferiţi oameni, diferite culturi, diferite convingeri şi diferite ideologii. Deci chiar dacă – Doamne fereşte! – toţi cei pe care îi iubim ne-ar respinge, am putea, cel puţin teoretic, să punem laolaltă o altă familie, pe care o putem alege. Ar fi una dintre cele mai dureroase şi dificile trăiri, dar dacă ne ajunge cuţitul la os, s-ar putea să merite să facem un astfel de gest radical pentru a putea fi acceptaţi şi iubiţi aşa cum suntem. Să ne acceptăm pe noi înşine, să ne apărăm drepturile şi să ne oferim viaţa pe care o meritǎm. Să ne simţim cu adevărat integraţi, atât pe exterior, cât şi pe interior. Şi poate, cu timpul, pe măsură ce îşi vor gestiona propria ruşine, oamenii importanţi pentru noi care ne-au respins îşi vor da seama de ceea ce au pierdut şi vor îndrepta lucrurile, în cel mai bun caz, vom reuşi să ne simţim integraţi în mod autentic atât în cadrul familiei pe care ne-o alegem, cât şi în cadrul familiei în care ne naştem. în orice caz, cred că autenticitatea are mai mult potenţial să ne ofere genul de trăiri emoţionale intense care dau sens vieţii. Care o fac să merite trăită. Nu trebuie să ne mulţumim cu afectele mediocre. Corpul uman este precum un instrument emoţional:

nu lăsa ruşinea să te convingă că nu meriţi să atingi notele înalte!

Cred că avem dreptul inerent de a trăi toate senzaţiile de care corpul nostru este capabil. Convingerea alimentată de ruşine că ne pierdem dreptul sau capacitatea de a simţi iubire sau fericire din cauza unor greşeli sau din cauza unor diferenţe este o concepţie sfâşietor de greşită. Este ca şi cum un boboc ar crede că nu merită să înflorească, deoarece floarea sa

are culoarea greşită. Nu numai că avem dreptul, dar cred că este imperativ să trecem prin tot spectrul sistemului nostru emotional. Iar asta include şi j

chestiile neplăcute. Asta înseamnă să fii om, să ai o conştiinţă şi să fii în viată. Suntem o maşinărie

alimentată de simţiri.

Mindfulnessul

Una dintre cheile autenticităţii este conştiinţa de sine. Iar mindfulnessul este unul dintre cele mai puternice instrumente de dezvoltare a acesteia. Acesta reprezintă o condiţie a autenticităţii. Consider că minfulnessul este practica prin care îmi observ toate simţurile, toate emoţiile, toate trăirile şi toate gândurile din momentul prezent. Poate fi o stare acută de observaţie, de receptivitate, de prezenţă în moment. Mindfulnessul ne poate ajuta să

înţelegem trecutul şi viitorul, dar este practicat în momentul prezent. Ne antrenează să observăm ce ni se întâmplă chiar în nebuloasa prezentului, şi nu abia retrospectiv, în calmul şi detaşarea post-mortem. Aşa cum îţi poţi închipui, este de obicei mai sigur şi mai clar să privim înapoi, datorită distanţei şi a retrospectivei. Este mult mai uşor să ne ¿/^identificăm de o emoţie atunci când nu
o mai simţim în mod activ. Dar asta face ca abilitatea de a ne monitoriza trăirile în timp real să fie cu atât mai puternică. Atunci când ne dăm seama în timp real că ne sunt declanşate unele emoţii – precum negarea, ruşinea sau reprimarea –, ne este mai uşor să ne controlăm.

În esenţă, mindfulnessul presupune acceptarea celor ce se petrec în interiorul nostru fără a le judeca. Chiar dacă, în mod ironic, ce se petrece în interiorul nostru *este* o judecată. Spre exemplu, ne putem folosi de mindfulness pentru a observa că o parte din noi devine geloasă pe un prieten, iar apoi putem observa că o altă parte din noi judecă şi respinge acea invidie, deoarece societatea şi cultura ne spun că invidia este rea. Putem chiar observa că o altă parte din noi judecă şi respinge acea primă judecată şi respingere! Dar dacă suntem capabili să mărim imaginea de ansamblu pentru a lua la cunoştinţă toate aceste straturi de

judecată, atunci practicăm în continuare mindfulnessul. Ne pierdem abilitatea de a fi conştienţi de sine abia atunci când dăm curs acelor judecăţi şi respingeri, îngropându-ne capul într-un nisip psihologic, metaforic vorbind. Mindfulnessul este aducerea la lumină a trăirilor noastre interioare prin puterea propriei conştientizări conştiente.

Evident că atunci când ne ascunde ceva, egoul nostru o face cu un motiv. Probabil că încearcă să ne protejeze de un adevăr incomod pe care crede că nu îl putem duce. Dar practica mindfulnessului ne poate ajuta să dezgropăm treptat acest material reprimat. Ca un fel de Sherlock Holmes intern, mindfulnessul ne poate ajuta să devenim conştienţi de efectele adverse ale reprimării şi ale negării, care ne desfiinţează echilibrul mental cu la fel de multă sârguinţă precum materia neagră desfiinţează ecuaţiile astronomiei. Poate că nu eşti conştient că ai nişte înclinaţii rasiste, dar, la fel ca mine, te foloseşti de mindfulness ca să observi că obişnuieşti să îţi pipăi buzunarul pentru a verifica portofelul de fiecare dată când un tânăr de culoare îmbrăcat într-un anume fel se află pe lângă tine la metrou. Care e treaba cu asta? începi să descoperi că cel mai probabil ai nişte prejudecăţi rasiale îngropate pe undeva, ceea ce are sens, având în vedere modul în care diferite rase au fost

reprezentate în media şi în cultură pe parcursul dezvoltării noastre. Observând adevăruri neplăcute de tipul acesta, facem primul pas în a învăţa cum să le gestionăm în concordanţă cu propriile valori.

Capacitatea noastră de a înfrunta adevărurile dureroase scoase la iveală prin mindfulness va depinde de relaţia cu ruşinea. Dacă nu putem tolera ruşinea declanşată de conştientizarea acestor înclinaţii rasiste, atunci ele vor plonja înapoi în starea de reprimare. Este metoda egoului nostru de a ne proteja stima de sine, care probabil include şi aşteptarea de a nu fi un individ rasist. Şi aici, mindfulnessul ne poate ajuta din nou! Această tehnică poate fi folosită pentru a observa că ruşinea ne-a fost declanşată, dar şi că încercăm să o evităm şi o reprimăm. Pur şi simplu *observând* acel metastrat de evitare şi respingere, putem încerca în mod conştient să adoptăm compasiunea şi acceptarea de sine în faţa ruşinii. Iar asta ne va permite să navigăm prin ruşine, pentru a examina tendinţele rasiste care se ascund în spatele ei. Şi astfel vom
beneficia şi de compasiune, şi de acceptare de sine. Ţine cont de faptul că acceptare de sine nu înseamnă acord sau resemnare fată de acele înclinaţii. Cred că acceptarea de sine şi sinceritatea sunt primii paşi spre adaptarea pozitivă.

Mindulnessul nu înseamnă că există un mod de a fi, de a reacţiona şi de a simţi „corect” şi un altul „greşit”. El spune că lucrurile *sunt* aşa cum sunt. Şi oricum ar fi, *sunt* OK. Important este să *observăm* ceea ce *este.* Astfel, mindfulnessul constituie un element- cheie în dezvoltarea cunoaşterii de sine şi a autenticităţii, pentru că nu putem fi autentici fără să fim conştienţi în mod profund şi onest de cele ce se întâmplă înăuntrul nostru. Şi nu putem fi autentici nici dacă respingem ceea ce găsim în interiorul nostru, cu excepţia cazului în care suntem capabili să vedem şi să vorbim şi despre acea judecată şi respingere. Câteodată nu putem să ne abţinem să nu opunem rezistentă fată de ceea ce vedem înăuntrul nostru. Dar dacă învăţăm să vedem imaginea de ansamblu, să observăm, să conştientizăm şi să acceptăm acea rezistenţă, atunci există întotdeauna o cale spre mindfulness. Pentru a fi conştient de sine, toate aceastea sunt esenţiale. Şi în egală măsură, ele sunt un impuls pentru evoluţia personală.

Meditaţia

Unul dintre cele mai bune instrumente în cultivarea mindfulnessului este practica meditaţiei. Nu sunt nici budist şi nici expert într-ale meditaţiei şi nu am o rutină de

meditaţie regulată, dar nvam antrenat

suficient cât să înţeleg cum să îmi ascult corpul şi să îmi dau seama ce se întâmplă în interiorul meu în fiecare moment. Meditaţia este una dintre cele mai simple, şi totuşi cele mai importante instrumente pentru a deveni conştient de sine. Mulţi dintre cei care o practică prezic că, în următorii zece ani, meditaţia va deveni la fel de răspândită ca joggingul şi exerciţiile fizice pentru sănătatea şi fericirea noastră de zi cu zi. Deci ce este mai exact meditaţia? Cred că meditaţia este procesul prin care ne folosim de nemişcare şi concentrare pentru a fi martori la ce se întâmplă înăuntrul nostru în momentul prezent. Este un interval dedicat mindfulnessului activ. De obicei, presupune să fii aşezat, dar se poate practica în diferite poziţii – chiar şi din mers sau în mişcare. Practic, meditaţia înseamnă concentrare şi atentie la *tot* ce se j î ? petrece în noi, nu numai la gânduri.

Pe măsură ce înveţi să meditezi, descoperi nişte lucruri foarte interesante în legătură cu modul în care funcţionează creierul şi corpul tău. Poate că prima descoperire clasică este realizarea faptului că nu eşti una cu gândurile tale. Prin meditaţie, vei descoperi în mod inevitabil că există unele spaţii în dialogul interior în care poţi fi pe deplin prezent şi alert, pe deplin *tu.* Gândirea este doar unul dintre modurile în care poţi interacţiona cu propria

minte, folosindu-te de fantasticul cortex prefrontal pentru a accesa limbajul, logica şi capacitatea de
a crea poveşti, dând astfel sens celor din jur. Dar gândirea nu este totul, în ciuda valorii ei proeminente în cultura occidentală. De asemenea, poţi să intri în contact cu sistemul limbic. Poţi observa ce ti se întâmplă la nivel emoţional – o sursă de informaţie de sine stătătoare foarte puternică. Sau poţi apela la datele neprelucrate pe care ţi le oferă simţul văzului, al atingerii, al mirosului şi al sunetului. De asemenea, poţi să fii atent la ce se întâmplă în corpul tău la nivel visceral. Respiraţia, bătăile inimii, circulaţia, durerile şi înţepăturile, toate acestea îţi oferă informaţii extinse. Şi deşi nu presupune prezenţa propriu-zisă în moment, poţi face o mică incursiune în amintiri sau să pluteşti într-o stare de visare, pe calea subconştientului. Sau poţi să nu faci absolut nimic şi să exişti pur şi simplu.

Cu cât meditez mai mult, cu atât pare că mă apropii de cine sunt cu adevărat. Şi descopăr un adevăr surprinzător: sunt... *altceva!* Nu numai că *nu sunt ceea ce gândesc*dar nu sunt nici vreuna dintre celelalte surse de informaţii – eu nu sunt emoţiile mele, nu sunt senzaţiile mele, nu sunt corpul sau amintirile mele etc. Desigur, toate acestea fac parte din mine şi este

important să ştiu acest lucru. Dar *eu^* cel care absoarbe toate aceste informaţii, este în mod clar *altceva.* începem să luăm contact cu adevărata conştientizare şi pare să fie un fel de conştiinţă pură. Ce e halucinant la această conştiinţă pură este că nu pare să aibă voinţă proprie! Pur şi simplu este acolo. Poate că această conştiinţă observă că sistemul limbic a dat naştere unei

senzaţii incomode precum ruşinea. Iar apoi observă că sistemul de răspuns în faţa pericolului intră în joc, declanşând autoprotecţia. Şi observă cum cortexul prefrontal vine cu un plan – hai să ne retragem! Şi de obicei conştiinţa urmează acel plan.

Dar conştiinţa noastră rămâne separată. Este separată de ruşine, separată de reacţia în faţa

pericolului şi separată de planul conciliator de retragere. Este un spaţiu între conştiinţa noastră şi toate aceste informaţii. Şi odată ce înţelegem că noi nu

suntem acele lucruri (sau în orice caz nu suntem *doar* acele lucruri), odată ce observăm pur şi simplu această diferenţiere, faptul că între cele două există un spaţiu, atunci căpătăm acces la mult mai multe opţiuni, obţinem control şi putere asupra propriei vieţi. Putem alege să nu dăm curs

ruşinii, să nu dăm curs răspunsului în faţa pericolului sau strategiei cognitive de retragere. în schimb, putem să le observăm, să le simţim şi să le lăsăm să treacă.

[3] [3] Maximul cunoaşterii de sine şi al capacităţii de a alege se află în acel spaţiu dintre conştiinţa pură – adevăratul eu – şi celelalte sisteme. Separarea identităţii noastre de propriile gânduri şi emoţii ne permite să fim curioşi în legătură cu acestea. Iar separarea identităţii noastre de impulsuri precum răspunsul în faţa pericolului ne permite să alegem o reacţie diferită, dincolo de meniul limitat şi învechit pe care ni-l oferă instinctele noastre, bazate strict pe supravieţuire. Meditaţia îl învaţă pe „adevăratul eu” să îşi opereze în mod conştient propriile sisteme, precum un şofer de la NAS CAR extrem de priceput, şi să nu se mai lase ghidat de pilotul automat. Această stare de a fi conştienţi de sine ne permite să alegem să fim mai autentici în momentul prezent, iar asta poate duce la un nivel superior de relaţionare cu ceilalţi, întărindu- ne apartenenţa la grup. Iar apartenenţa la grup declanşează unul dintre cele mai plăcute sentimente pe care suntem capabili să le producem (chiar dacă nu mai identificăm acele emoţii plăcute cu *propria persoana*^ ceea ce duce la o stare de bine generală sporită.

Capitolul

12

Inferioritatea

IN COPILĂRIE, am locuit cu familia în zona cea mai vestică din Vancouver. Cartierul nostru era înconjurat de cele mai frumoase păduri din oraş. Pe drumul spre şcoală, noi, copiii, o luam adesea pe scurtături prin pădure. Ţin minte că erau zile în care rămâneam până mai târziu pentru repetiţii la teatru şi în lunile de iarnă asta însemna că trebuia să mă întorc singur pe întuneric. Din când în când, se mai întâmpla ca vreun om ieşit la alergat să fie atacat prin pădurile din oraş. Erau incidente rare, dar era suficient pentru ca micile porţiuni prin pădure să fie înspăimântătoare. Asta se întâmpla înainte ca toţi copiii să aibă în dotare câte un smartphone cu lanternă şi acces la apeluri de urgenţă.

într-o seară, pe când treceam prin zona împădurită pe timp de noapte (cel mai probabil era după-amiază, dar tot era destul

de întunecat), îmi amintesc că mă gândeam că vreun om rău ar putea să mă urmărească din umbră. Dar apoi am tras această concluzie stranie: *eu* sunt cel rău! Nu era nevoie să mă tem de altcineva; ceilalţi ar trebui să se teamă de mine. Nu era ca şi cum

> aş fi putut să atac propriu-zis pe cineva, dar din motive pe care nu puteam să le accept la momentul respectiv, simţeam că eu sunt un om din exterior, şi nu din interior. Iar asta a avut un efect ciudat de liniştitor. Din acea seară, am putut să merg prin pădure fără teamă. Până la urmă, ce putea fi mai rău decât mine? De fapt, îmi facea plăcere să mă strecor prin pădure ca un vampir. Am descoperit strania putere pe care o are cel care inspiră teamă. Dacă nu puteam fi ca toţi ceilalţi, puteam cel puţin să îmi câştig respectul prin teroare. Puteam să fac în aşa fel încât celorlalţi să le fie frică de mine. Şi o faceam. Nu în sensul patologic. Dar am început să joc personajul farsorului. Atunci când mă uitam la filme, mă surprindeam mereu ţinând mai mult cu personajul negativ decât cu eroul. Era strategia mea de a mă simţi puternic, de a simţi că şi eu contez. Eu eram personajul negativ. Antieroul. Această mentalitate mă bântuie şi astăzi.

Tot în perioada aceea am descoperit şi o afinitate pentru machiaj. Nu cel de înfrumuseţare, ci genul violent! îmi foloseam banii pe care îi câştigam din actorie ca să-mi cumpăr latex şi sânge fals din magazinele scumpe din centru şi inventam bucuros tăieturi care păreau adevărate, răni cauzate de gloanţe şi

mutaţii. Aptitudinile mele aveau efecte destul de urâte asupra bonelor mele inocente, pe care acum înţeleg că probabil le traumatizam. îmi amintesc că fratele meu mai mic m-a înţepat odată uşor cu creionul, iar au am fugit repede şi mi-am aplicat suficient sânge fals cât să îl fac să plângă cu regret. Acum că mă gândesc mai bine, probabil am traumatizat mai multi oameni.

Eram şi un mic artist talentat, dar abilitările mele erau puse în slujba macabrului. Monştri, extraterestri, corpuri sfârtecate, toate realizate cât mai veridic în acuarelă. îmi mai amintesc că odată mă jucam cu fraţii mei cu o plastilină care se numeşte Fimo. După ce modelezi ceva, poţi să o bagi la cuptor şi se întăreşte. Ne hotărâserăm să înfiinţăm o tarabă în coltul străzii

unde să ne vindem[3] produsele. Fraţii[3] mei făcuseră nişte broşe simpatice, decorate cu vopsea metalică şi lipite de ace de siguranţă şi agrafe de păr. în timpul ăsta, eu sculptasem nişte capete tăiate foarte reale, pe care le ornasem cu picături de sânge, alături de oase fracturate care perforau membrele şi ochi tridimensionali ieşiri din orbită. Tin minte că niciuna dintre creaţiile mele

nu s-a vândut[3], dar nu am fost dezamăgit[3]. Eram convins că sunt superioare oricărei bijuterii de duzină.

Precum Calvin din mult iubita bandă desenată *Calvin and Hobbes,* eram incredibil de arogant şi aveam prea puţină răbdare pentru perspectivele celorlalţi. Iar asta îmi aminteşte de *complexul de inferioritate* descris la începutul secolului al XX-lea de psihologul Alfred Adler, contemporan cu Sigmund Freud şi Cari Jung. La nivel superficial, complexul de inferioritate pare să fie un *complex de superioritate.* Şi la momentul respectiv, exact aşa mă simţeam. Dar totul este doar o strategie a egoului de a ne combate senzaţia interioară de inferioritate, de lipsă de valoare şi de „răutate” prin deziluzia grandorii. Este o obsesie aproape patologică de a ne ridica peste nivelul celorlalţi, în încercarea de a ascunde o teamă pe care, adânc în interiorul nostru, o credem reală: că am fi inferiori.

Merită să menţionez faptul că, aşa cum înţeleg eu lucrurile, nu există vreun „complex de superioritate” – probabil din cauza faptului că ruşinea se asigură că nici unul dintre noi nu crede cu adevărat că ar fi superior. Acţionăm mereu împotriva temerii că am putea fi inferiori. Astfel că orice sentiment de superioritate, orice senzaţie că am fi mai buni decât altcineva, totul este o reacţie subconstientă la sentimentul de inferioritate şi ruşine. Această mentalitate duce la exacerbarea impresiei de sine,

determinând comportamente care adesea sunt privite drept egoiste.

Dar fiindcă suntem animale de haită, starea noastră de bine este profund dependentă de cea a întregului grup. Şi în siguranţa satului global din zilele noastre, grupul nostru aproape că include întreaga omenire. Iar asta înseamnă că, teoretic, starea mea de bine poate fi influenţată de neajunsurile unor oameni de pe cealaltă parte a globului. Aşa că una dintre cele mai bune strategii de a-mi îmbunătăţi în mod egoist *propria* viaţă este să îi ajut pe toţi cei din jur să îşi îmbunătăţească viaţa la rândul lor. Să ne asigurăm că avem cu toţii resursele necesare, astfel încât să ne împlinim toate nevoile. Dar aşa cum menţionam şi în cazul educaţiei copiilor, nu trebuie să picăm în capcana asumării mai multor roluri şi să încercăm să rezolvăm problemele celorlalţi în locul lor. Asta ar însemna să îi tratăm de sus şi să le limităm capacitatea de a acţiona în nume propriu, întărind şi mai mult relaţiile ierarhice. Astfel că, pentru un animal interdependent într-o lume modernă, adevăratul egoism include alinierea propriei stări de bine la cea a întregului grup. Orice altă strategie este ineficientă.

Când ne purtăm în moduri care îi rănesc sau îi exclud pe ceilalţi pentru propriile noastre câştiguri, ne înrăutăţim *propria*

viaţă. Poate că această strategie ne-a ajutat pe când eram vânători-culegători să supravieţuim în faţa altor triburi rivale, dar acum este doar o formă iluzorie de protecţie, care izvorăşte dintrun înşelător simt al individualismului. Acest mod de gândire este perpetuat de ruşinea toxică şi de cultura noastră care pune accent pe comparaţii, ierarhii, dominanţă şi opresiune. Ruşinea ne transformă într- un *celălalt^* ne face să ne deconectăm de grup, pentru a ne motiva să muncim din greu pentru a ne integra. Dar dacă strategiile noastre de integrare se bazează pe „superioritate”, cel mai probabil nu vom facem decât să ne alienăm şi mai mult.

Te vei simţi singur, închis în turnul de fildeş, deoarece „superioritatea” este o formă de izolare autoimpusă. Un grup format dintr-o singură persoană, care ne privează de adevăratele legături şi de adevărata apartenenţă. Dacă adunăm munţi de resurse, spre exemplu, probabil că vom avea o calitate a vieţii mai bună decât cei care nu au nimic, dar cred că această situaţie ne-ar induce mai puţină stare de bine decât un context în care toţi cei din jurul nostru se bucură de resurse aproximativ egale. Avem convingerea greşită că e mai bine să ajungi în vârf, fără să înţelegem că a rămâne la pământ nu este singura alternativă. în

schimb^ putem căuta egalitatea. Din experienţa mea, să fim egali cu ceilalţi ne face să ne simţim mai bine decât să le fim superiori.

Egalitatea

Cred că motivul pentru care nu există un complex real al superiorităţii este că cei care înţeleg că *nu sunt* inferiori ajung la această concluzie acceptându-şi un anumit sens al egalităţii. Cea mai bună soluţie atunci când te simţi *inferior față de...* nu este să te simţi *superior faţă de...,* ci să te simţi *egal cu.* Aşa cum am discutat mai devreme, ruşinea este declanşată atunci când realitatea nu este pe măsura aşteptărilor. Pura neplăcere a ruşinii ne face adesea să credem că realitatea este *mai rea* decât ne-am fi aşteptat. Astfel ia naştere o comparaţie ierarhică pe care tindem să o proiectăm peste tot în jur, inclusiv asupra oamenilor. Dar nu e obligatoriu ca aceasta să fie interpretarea ruşinii! Nu toate comparaţiile trebuie să fie ierarhice. Putem să ne acceptăm ruşinea drept o emoţie neplăcută şi atât, fără să o considerăm un semn pentru ceva rău. Drept rezultat, vom putea aprecia atât realitatea, cât şi aşteptările noastre idealizate ca fiind egal acceptabile. Asta ar însemna că suntem, de fapt, egali din punctul de vedere al valorii

cu „şinele perfect”, imaginar, cu care ruşinea ne tot compară. Şi prin extensie avem aceeaşi valoare cu toţi ceilalţi oameni pe care ruşinea ne împinge să îi considerăm mai buni decât noi.

Această reinterpretare ne încurajează să ne acceptăm imperfecţiunile drept un fenomen uman natural şi, în egală măsură, să devenim conştienţi că toţi ceilalţi sunt la rândul lor imperfecţi (având în vedere că însăşi ideea de „perfecţiune” este subiectivă şi, prin urmare, inexistentă în orice sens practic sau realizabil). Atunci când realizăm că idei precum „bun”, „mai bun” şi „perfect” sunt doar nişte invenţii ale unor oameni cu nimic mai deştepţi decât noi, putem să înţelegem că nu există vreun criteriu obiectiv pentru măsurarea valorii unei vieţi umane. Privite printr-o mentalitate înrădăcinată în egalitate, idei precum valoarea umană, statutul social sau meritele devin discutabile. Ele sunt pur subiective şi, aşa cum am menţionat, consider că toate opiniile subiective sunt egale, chiar şi atunci când se bat cap în cap. Deci, fie că suntem de părere că oamenii sunt nişte fulgi de zăpadă unici şi în mod inerent valoroşi, fie că suntem de părere că oamenii sunt nişte fire de praf lipsite de valoare – că suntem de părere că întregul concept de valoare umană este o invenţie –, oricum am pune problema, cu toţii posedăm exact aceeaşi

cantitate de valoare (multă, nişte, deloc sau categorie nedefinită).

Cine sunt „cei mai buni” oameni? Oamenii „buni”? Oamenii „corecţi”? Oamenii „perfecţi”? Oamenii „normali”? Oamenii „naturali”? Oamenii „ideali”?

Cu totii suntem.

Sau nu suntem toti.[5]

în orice caz, cu toţii suntem egali în termeni de valoare, egali în ceea ce priveşte mesajele ruşinii, care încearcă să ne convingă că suntem nemerituoşi ca să ne înfricoşeze şi să ne manipuleze.

Acceptarea ideii de egalitate intrinsecă este un mecanism de protecţie împotriva ruşinii cu mult mai potent decât încercarea de aderare la ierarhia ficţională a valorii umane, chiar şi pentru cei care se presupune că ar fi în vârful acesteia. O ierarhie a valorii umane este prin sine ceva instabil, deoarece se bazează atât pe comportamentul altora, cât şi pe opinia publică şi culturală. Poate consideri că eşti în vârful piramidei datoritã averii pe care o deţii, dar în cazul unei recesiuni economice poţi oricând pierde totul – şi, în orice caz, la un moment dat va apărea cineva cu şi mai mulţi bani. Sau poate consideri că eşti în vârful piramidei pentru că eşti o celebritate plină de succes, cum este Ryan Gosling, dar poţi oricând să calci strâmb (Doamne fereşte!) – şi oricum, opiniile oamenilor sunt

imprevizibile, atotschimbătoare şi incognoscibile. Oricum am încerca să ne justificăm valoarea, statutul social şi ierarhia depind de acţiunile altor oameni, care sunt în afara controlului nostru. Pe când convingerea că toţi suntem egali îşi are rădăcinile complet în interiorul nostru. Este o ideologie care nu depinde de faptele sau gândurile altora, ci totul se rezumă la ce credem *noi.*

Ca să fiu cinstit, am să spun şi că ai putea, cel puţin teoretic, să te hotărăşti pur şi simplu că eşti cel mai bun, dar o astfel de convingere va fi foarte greu de raţionalizat ca să devină credibilă în propria percepţie (crede-mă, am încercat) şi va fi necesar să îi cobori pe poziţii inferioare pe toţi cei din jur. Şi ne întoarcem din nou la complexul de inferioritate descris de Adler. în schimb, te-ai putea hotărî că eşti egalul tuturor celor din jur, poziţie pe care personal o găsesc mult mai uşor de raţionalizat şi, drept beneficiu adiacent, toţi cei din jur vor fi aduşi pe poziţii egale. Astfel că dacă tot depui efortul necesar să te convingi de orice ideologie în măsură să îţi atenueze ruşinea, de ce să nu o alegi pe cea în care toţi au de câştigat? într-adevăr, ambele interpretări ale valorii umane pot fi considerate fantezii, dar imaginaţia posedă o incredibilă forţă asupra emoţiilor noastre şi asupra modului în care atribuim sens lucrurilor. Astfel că

merită să ne alegem în mod conştient şi cu mare atenţie convingerile pur subiective, pentru a ne spori starea de bine.

Atunci când alegem să credem conceptul ierarhiilor, ajungem şi să ne petrecem întreaga viaţă agăţând iu ne de orice şi luptând în încercarea de a ne dovedi valoarea. Practic, asta înseamnă că valoarea noastră se află în mâinile celorlalţi. Trăim şi murim la

mâna opiniei publice, o bestie capricioasă şi mercurială. Astfel, suntem lăsati fără absolut nicio putere. Chiar dacă în acest moment ne simţim în vârful ierarhiei, stima de sine, respectul şi iubirea de sine ar putea să nu fie orientate asupra propriei persoane. Cel mai probabil, aceste sentimente depind de aprobarea externă şi s-ar putea să nu realizăm acest lucru decât atunci când va fi prea târziu. Adesea, nu observăm că ne lipseşte aprecierea de sine decât după ce poziţia noastră în ierarhia socială începe să se clatine sau după ce suferim un mare eşec, o suprimare, o cădere în dizgraţie. Este un joc foarte periculos pentru cei care ating succesul precoce, care nu au timp să înveţe cum să gestioneze eşecul. Nu e de mirare că mulţi copii care ating celebritatea întâmpină probleme serioase în viaţa adultă, precum Jonathan Brandis, de care eram îndrăgostit în copilărie şi care s-a sinucis înainte să împlinească 30 de ani, odată ce

cariera lui a început să prindă o pantă descendentă.

în mod ironic, pe cât de mult credeam că am nevoie de faimă în actorie şi în lumea filmului pentru a deveni un om „valoros”, eşecul în împlinirea acestor ţeluri a fost probabil unul dintre cele mai bune lucruri care mi se puteau întâmpla! Faima ar fi putut să îmi întârzie cu ani de zile evoluţia sănătăţii mintale şi călătoria spre descoperirea stării de bine. Faima m-ar fi blocat probabil în ghearele mentalităţii fixiste ale ruşinii toxice, pe când eşecul m-a eliberat de ele.

Dincolo de ierarhia ficţională a valorii umane, în societatea noastră capitalistă se regăsesc şi numeroase ierarhii tangibile – precum averea, influenţa şi posibilităţile de acces –, care se corelează cu inegalităţi reale, declanşând şi mai multă ruşine. Studiile arată că cele mai înalte niveluri de sănătate şi longevitate sunt atinse prin egalitate *relativă.*— Odată ce toţi cei din comunitate depăşesc o anumită linie, dincolo de care toate nevoile lor de bază sunt împlinite – practic dincolo de pragul sărăciei –, societatea atinge, de obicei, o stare de bine colectivă. Astfel că, de fapt, nu contează dacă toti sunt bogati sau toti sunt săraci. Atât timp cât nimeni nu se chinuie să supravieţuiască şi comunitatea este relativ egală, oamenii resimt mai puţină ruşine şi

mai multă fericire.

Iar asta are logică. în calitate de animale sociale, avem nevoie de formarea unor legături şi de sentimentul apartenenţei pentru a supravieţui. Şi egalitatea, dreptatea, demnitatea şi respectul sunt elemente-cheie pentru a ne simţi integraţi. Dacă suntem trataţi mai prost decât toţi ceilalţi, dacă avem mai puţin decât toţi ceilalţi, vom simţi că nu aparţinem grupului. în egală măsură, nici dacă avem *mai mult* decât toti ceilalţi nu vom simţi că aparţinem grupului. Orice disparitate între cei care au şi cei care nu au – chiar dacă cei care nu au întrunesc, de fapt, suficient pentru supravieţuire – va declanşa un val de ruşine şi de comparaţii care va scădea nivelul tuturor de relaţionare, de apartenenţă şi de stare de bine.

Astfel că egalitatea duce la formarea unor legături trainice (şi viceversa). Inegalitatea duce la ruperea legăturilor (chiar şi în cazul celor din vârful ierarhiei). Şi, desigur, lipsa legăturilor duce la ruşine. Dar totul funcţionează în ambele sensuri. Inegalitatea şi ierarhia duc la ruşine, iar ruşinea generează şi mai multă inegalitate şi ierarhie. Şi inegalitatea şi ierarhia se stimulează una pe cealaltă, dând naştere unui cerc vicios. Iată de ce cred că un prim pas vital spre combaterea inegalităţii din

lumea reală este să rezistăm tendinţei de a ne imagina tot felul de ierarhii ficţionale având la bază valoarea umană. Până la urmă, cultura joacă un rol central în întreţinerea ierarhiilor, fie ele ficţionale sau reale. Propagarea mesajelor consumériste ale capitalismului ne fac să credem că propria valoare se identifică cu ceea ce deţinem sau cu sumele de bani de care dispunem. Copii fiind, ruşinea şi cultura ne-au constrâns să adoptăm aceste valori capitalist-ierarhice, fiindcă ne doream să ne integrăm şi să ne întărim poziţia în cadrul grupului. Dar apoi, în calitate de adulţi, am început să resimţim ruşine tocmai din pricina valorilor pe care le adoptaserăm pentru a
combate ruşinea – căci nu ne-am putut ridica la înălţimea aşteptărilor nerealiste în ceea ce priveşte averea şi succesul. Vei fi ~~judecat~~ ruşinat orice ai face. Cu cât dai mai multă crezare mesajelor şoptite de ruşine, cu atât mai probabil vei fi tras pe sfoară de către aceasta.

Iată cum ruşinea ne ţine captivi într-o închisoare invizibilă, pe care noi înşine am ajutat-o să o ridice. Atunci când suntem copii, colaborăm de bunăvoie – cu entuziasm – la propria neputinţă în încercarea de a ne integra, iar apoi, în calitate de adulţi, ne dăm seama că suntem prinşi în acest sistem total inventat şi nedrept. Dar nici nu putem

pur şi simplu să nu mai credem în el. Iată forţa condiţionării. Chiar şi atunci

5 ? 7

când creierul îşi dă seama, la nivel cognitiv, că valorile capitalismului nu ne aduc niciun serviciu, acele introiecţii rămân implantate la nivel emoţional şi la nivelul sistemului nervos. Până la urmă, este o formă de traumă – o metodă animală de învăţare care este j dificil, dacă nu chiar imposibil, de rectificat.

Convingerile noastre, condiţionate sau de altă natură, ne modelează realitatea la nivel profund – dacă alegem să ne identificăm cu ele! Iată de ce practici precum curiozitatea, meditaţia, mindfulnessul şi conştiinţa de sine pot fi aşa puternice. Ele ne permit să ne distanţăm şinele de propriile convingeri. Ceea ce ne încurajează să punem întrebări: „Sunt convingerile mele adevărate? Sunt ele măcar reale? *Eu* chiar cred în ele?” Da, o parte a creierului meu pare să creadă sincer că avere = valoare. Dar asta nu înseamnă că este adevărat! Nu înseamnă neapărat că *eu* sunt cel care crede în aceste lucruri.

De fapt, acesta este fix scenariul care se desfăşoară în creierul meu în acest moment. Am reuşit să mă conving în mod conştient şi raţional că toti oamenii O j j > sunt egali ca valoare. Chiar cred acest lucru şi îmi dă o emoţie plăcută şi utilă. Dar condiţionarea din copilărie continuă să se strecoare undeva în mintea mea şi

susţine cu încăpăţânare că oamenii nu există decât în cadrul ierarhiei fictionale a valorii umane (şi că cel mai probabil eu ocup o poziţie foarte joasă). Deci care este adevăratul eu? Creierul cognitiv? Sistemul limbic emoţional? Conştiinţa mea pură? Toate cele de mai sus? Niciuna dintre cele de mai sus? Toate aceste întrebări demonstrează cât de complex este sentimentul de sine.

Materia umbrelor

Cunoscutul psihanalist Cari Jung a folosit foarte potrivit termenul *umbră* pentru a descrie acele convingeri adesea repugnante, adânc ascunse, care îşi fac loc în inconştientul nostru. Ceea ce alegem să credem în mod conştient în calitate de adulti este sabotat de umbrele convingerilor condiţionate în copilărie, convingeri care „susţin” opusul a ceea ce credem acum şi de care este foarte posibil nici să nu fim conştienţi. Umbrele noastre operează în mod inconştient în afara câmpului vizual al creierului raţional şi al imaginii noastre idealizate asupra sinelui, iar aceste umbre cu cât sunt mai inconştiente, cu atât par să aibă mai multă putere asupra noastră.

Astfel că e posibil să avem nişte valori la nivelul conştient, şi totuşi să ne surprindem

acţionând în
acord cu un alt set de principii, la fel de puternice (dacă nu şi mai puternice), de care nu suntem conştienţi, valorile-umbră. Putem avea atât opinii conştiente, cât şi opinii-umbră. Poţi fi antirasist în mod conştient, ca mine, iar în mod inconştient bigot, tot ca mine. Poţi fi un om declarat şi mândru de faptul că e homosexual, ca mine, şi în acelaşi timp să fii ros de o homofobie din umbră şi de ură fată de sine, tot ca mine. Şinele conştient se află într-o luptă cu şinele din umbră, iar şinele din umbră este prin preajmă de mult timp! Deloc surprinzător, ruşinea operează predominant în domeniul umbrei.

Aşadar, întrebarea pentru premiul cel mare este: cum putem schimba sau cel puţin cum putem gestiona partea din umbră, astfel încât să putem fi *şinele* pe care îl dorim la nivel conştient?

O cale este să săpăm activ în tenebrele subconştientului şi să aducem la suprafaţă cât mai multe umbre. Acest proces fără de sfârşit cere curaj, modestie şi sinceritate radicală, pentru că vom găsi multe adevăruri neplăcute în legătură cu propria persoană, care în mod inevitabil vor declanşa ruşinea. Vom găsi convingeri şi comportamente care vor părea crude, greşite, lipsite de logică, meschine, copilăreşti, imature, jalnice, homofobe,

rasiste, sexiste, bigote, xenofobe, imorale, ilegale, ciudate, nechibzuite, anormale şi aşa mai departe. Ne vom confrunta cu faptul că, în relaţie cu majoritatea standardelor culturale, suntem nişte oameni „răi”. Şi asta e OK! *Este* perfect normal. Sunt de părere că să scoatem la iveală toate adevărurile neplăcute, să le analizăm plini de curiozitate şi fără să le judecăm, să vorbim în mod deschis despre ele şi – oricât de contraintuitiv ar putea suna – să le acceptăm aşa cum sunt este, de fapt, începutul debarasării de controlul umbrei.

Cel mai probabil, vom descoperi că toate convingerile pe care le-am avut vreodată, de la toate vârstele şi din toate etapele de dezvoltare, mai ales din copilărie, se ascund încă pe undeva prin subconştient. E ca un rezervor care stochează date pe măsură ce creierul se dezvoltă, în caz că vom dori vreodată o regresie la un stadiu anterior (ceea ce câteodată chiar se întâmplă – de exemplu, când mergem acasă de sărbători). Cel mai probabil vom descoperi că aproape toate aspectele negative ale culturii în care am crescut sunt crestate undeva înăuntrul nostru, incluzând toate tendinţele indezirabile, stereotipurile, ierarhiile şi convingerile dogmatice pe care credeam că le-am depăşit sau că le-am respins.

Acesta e procesul prin care conştientizarea de sine este aprofundată şi

explică de ce foarte mulţi oameni refuză să o facă. Consider că un punct de plecare util este să încerci să faci o listă cu cele mai rele convingeri devenite valori în cultura din care faci parte, în familia extinsă şi în propria copilărie. Şi să consideri de la sine înţeles că toate aceste convingeri sunt condiţionate undeva în interiorul tău. Ai crescut într-o cultură occidentală mainstream aşa cum am făcut eu? Atunci J probabil că eşti în mare măsură condiţionat spre capitalism, patriarhat, supremaţia rasei albe şi homofobie (ca să dau doar câteva exemple), indiferent cât încearcă mintea conştientă să te convingă că nu este adevărat. Chiar dacă, prin vreo întâmplare miraculoasă, nu ai fost condiţionat astfel, tot este mai sigur să porneşti de la premisa că eşti şi să începi să lucrezi de acolo.

înţeleg dacă eşti sceptic cu privire la ceea ce am spus. Dar o să spun ceva ce o să te enerveze şi mai tare: această îndoială este aproape sigur ruşine! Ce este greşit în a presupune că ai fost condiţionat să fii rasist? Păi, în primul rând, nu dă bine. Ceea ce te face să simţi ruşine. Dar până nu vei reuşi să îti înfrunţi j î i j j >
umbrele şi să fii sincer în legătură cu acestea (cel puţin faţă de tine însuţi, dar ideal în faţa celorlalţi), ele vor continua să te controleze într-o anumită măsură. Cu cât devii mai conştient de materia din umbră şi cu cât reuşeşti să vorbeşti deschis despre

ea, cu atât vei avea mai multă putere de control asupra ei. Şi dacă poţi fi sincer în legătură cu aceste umbre în fata celorlalţi, vei ajuta şi la reducerea ruşinii culturale care menţine aceste subiecte într-o zonă tabu şi inaccesibilă în public.

Când vorbesc despre acceptarea materiei umbrei, nu spun că ar trebui să începem să acţionăm în acord cu condiţionarea rasistă şi să scoatem la lumină j j retoricile pline de ură din tinereţe. Dar deoarece condiţionarea din copilărie este încăpăţânată şi potenţial permanentă, acceptarea este cheia unei gestionări sănătoase. Este o altă boală cronică. Putem fi sinceri în legătură cu faptul că deşi am decis în mod conştient să fim antirasişti, suntem în egală măsură constienti de rasismul nostru subconştient, care a fost condiţionat cultural, şi încercăm în mod activ să facem ceva în această privinţă. Acest lucru va permite mai multor oameni să vorbească despre rasismul inoculat şi să îl examineze în mod critic şi proactiv, fără teama unei umilinţe publice. Chiar şi cei care *sunt* în mod conştient rasişti pot fi inspiraţi şi vor putea începe să reflecteze asupra faptului că propriul lor rasism este doar rezultatul unei condiţionări şi nu reprezintă nişte convingeri proprii autentice.

Când normalizăm faptul că e în regulă ca în noi să existe opinii contradictorii (dintre

care unele pot fi neplăcute, nocive sau contrare propriilor valori), suntem mai dispuşi să admitem – şi ne simţim în siguranţă să o facem – că *o parte din noi* este greşită sau eronată. Faptul că admitem asta înseamnă că am făcut primul pas spre gestionarea sănătoasă a acestor probleme. Vedem din nou puterea părţilor care conlucrează. Şi singurul lucru care ne poate opri în acest proces este ruşinea toxică – una dintre faţetele indezirabile ale psihicului nostru complex. Da, din mine fac parte şi nişte convingeri greşite, dar asta nu înseamnă că sunt în mod fundamental un om rău. Convingerile greşite fac parte din noi toţi – chiar mai mult decât ne dăm seama. Când păstrăm aceste convingeri în umbră, puterea lor asupra noastră este maximă.

Capitolul

13

Narcisismul

PĂSTRÂND TEMA transparenţei în legătură cu materia din umbră, meritã să recunosc că sunt într-o oarecare măsură narcisist. Poate că deja ai observat (până la urmă, scriu o carte despre mine). Nu am o tulburare de personalitate narcisică (NPD; aparent, numai 1% dintre noi vor suferi de NPD la un moment dat), dar cu siguranţă am adoptat multe dintre strategiile de infatuare asociate narcisismului în încercarea de a-mi demonstra valoarea. Cu toţii avem, probabil, unele tendinţe narcisiste. Dar aşa cum este cazul materiei din umbră, cred că cel mai bine este să ni le asumăm, să fim sinceri şi să încercăm să gestionăm aceste tendinţe ca pe nişte boli cronice. Acestea fiind spuse, poate că nu vom dori să ne punem singuri eticheta de narcisişti, deoarece poate atrage multă ruşine şi poate deveni, pentru cei cu mentalitate fixistă, limitativă. Cred că sunt

puţine şanse să ne regăsim în această situaţie unde putem fi conştienţi de faptul că narcisismul operează la nivel subconştient, şi totuşi să ne disociem de el. Sigur, este o strategie întipărită în corpul meu, pe care probabil o voi purta mereu, *eu* nu sunt narcisismul meu. Nu e asta esenţa mea. Şi în acel spaţiu dintre narcisism şi adevăratul eu există loc pentru o adaptare sănătoasă.

Este util să fii conştient de propriul narcisism, dar am impresia că aruncăm eticheta de *narcisist* asupra celorlalţi cu prea mare uşurinţă. Văd constant oameni care postează pe reţelele sociale punând diag-nosticul de toxic sau narcisist părinţilor, fraţilor, şefilor sau foştilor parteneri. Prin tot felul de meme motivaţionale, suntem încurajaţi să ne descotorosim de aceşti „oameni toxici” din viaţa noastră, ca parte a unui proces de purificare, ca şi cum toţi aceştia sunt dincolo de orice salvare şi noi nu avem vreo

responsabilitate faţă de modul în care ei „ne fac” să ne simţim. Dar, de fapt, cred că putem oricând să stabilim nişte limite, fără să anulăm cu totul legăturile cu anumiţi oameni. Şi putem fi la rândul nostru toxici în relaţia cu alţii. Deşi sunt sigur că toti aceştia au într-adevăr nişte tendinţe narcisiste – cel mai probabil cu toţii avem –, nu cred că este corect sau folositor să îi etichetăm drept

toxici ori dincolo de orice speranţă. Deci, de aici încolo, când aduc în discuţie cuvântul *narcisist^* mă refer la „un individ cu tendinţe narcisiste” (ca mine).

Din experienţa mea, narcisismul se reduce la încercarea de a evita ruşinea. îsi are rădăcinile într-un sentiment profund şi debilitant de ruşine, care declanşează o strategie de negare şi deformare constantă, atât intern, cât şi extern. Narcisismul este un atac mediatic pe toate fronturile, public şi personal. Este propria noastră fanfară. încercăm să convingem lumea şi încercăm să ne convingem pe noi înşine că nu suntem atât de blamabili sau de nemerituoşi pe cât ne temem că suntem undeva în adâncul nostru. De acea, narcisismul este adesea dureros de evident, dezvăluind cu stângăcie sursa ruşinii noastre. Narcisiştii neagă tot felul de lucruri total neprovocaţi şi încearcă în mod activ să îndrepte ruşinea asupra celorlalţi. Prin definiţie, narcisismul presupune lipsa unei conştiinţe de sine, căci strategia sa principală *este* negarea.

Narcisismul este considerat egoism sau o formă de obsesie de sine. Dar cred că aceste concepţii sunt puţin greşite. Contrar convingerilor foarte răspândite, nu cred că narcisiştii au o părere foarte bună despre ei înşişi. Doar ne purtăm de parcă am avea. Cuvântul *narcisism* provine de la numele Narcis, eroul negativ din mitul grec despre

obsesia de sine. Se spune că Narcis era un bărbat de o frumuseţe rară. Apropiindu- se de un iaz pentru a bea apă, s-a îndrăgostit de propria reflexie. Nefiind capabil să se mai desprindă de propriul chip, chiar şi în timp ce frumoasa nimfa Echo flirta cu el, Narcis s-a transformat până la urmă într-o narcisă (ştim doar, se mai întâmplă). De fapt, narcisismul este puţin mai complicat decât simpla obsesie de sine. Cred că este o obsesie fată de ceea ce *alţii* cred despre noi.

Narcisismul este o strategie de supravieţuire. Când ruşinea ne transmite mesajul că suntem diferiţi, răi şi singuri, o face pentru a semnala că suntem în pericol să ne pierdem locul în comunitate şi inconştient simţim că asta echivalează cu moartea. Astfel că ruşinea ne face hiperconstienti de ceea ce alţii cred

? I > J 3

despre noi, de măsura în care ne integrăm printre ceilalţi şi de poziţia pe care o ocupăm în raport cu ei – de parcă toţi am face parte dintr-o scară a valorii. Una dintre strategiile comune de a urca câteva poziţii este să îi convingem pe ceilalţi (şi pe noi înşine) că mesajul ruşinii şi sursa acesteia nu sunt adevărate. Iată cum se generează narcisismul. Nu pot lăsa pe nimeni să vadă cât de lipsit de valoare mă simt, nici măcar pe mine însumi. Aşa că supracompensez spunând: „Nu numai că *nu* sunt lipsit de valoare, sunt absurd de *plin* de valoare! La naiba, sunt cel mai valoros! Dacă mă respingi, tu ai de pierdut!” Este efectiv o formă de propagandă a propriei persoane, o

încercare de a face reclamă propriei valori. Este o campanie nomstop pentru a fi ales în congresul fiinţelor umane valoroase (deşi de multe ori narcisismul ajunge să aibă efecte opuse, aşa cum vom vedea în capitolul 21).

Astfel că „obsesia de sine” a narcisistului este o încercare de a construi o imagine pe care ceilalţi să o aprecieze. în trecut, obişnuiam să mă uit obsesiv la propria imagine, nu cu mult diferit de Narcis. Şi nu o faceam doar pentru că aş fi crezut că arăt bine (ceea ce adesea credeam în mod sincer), ci fiindcă aveam impresia că dacă *mie* mi se pare că arăt bine, şi *ceilalţi* văd acelaşi lucru. Aprecierea de sine era o formă de încurajare: „Uite cât de atractiv mă găsesc ceilalţi!” îmi oferea un val de stimă de sine de care aveam foarte multă nevoie. Dar nu reuşeam să îmi satisfac niciodată sentimentul profund de ruşine pentru prea mult timp (deoarece adevărata problemă nu era legată de validarea *externă).* Astfel că, pentru a menţine efectul, trebuia să repet acest comportament din nou şi din nou. Şi a devenit o formă de dependenţă. Am deprins obiceiul de a-mi oferi momente de stimă de sine, pe care le procuram pe căi superficiale. Practic, eram o strategie de evitare a ruşinii pe două picioare: „Simt că nu merit nimic..., dar sunt drăguţ! Hei, lume, iată ce drăguţ sunt! Deşi tot simt că nu merit nimic..., dar încă sunt drăguţ! Hei,

lume, iată ce drăguţ sunt! Dar tot simt că nu merit...” Şi aşa mai departe, până când m-am transformat într-o narcisă.

Şi iată ce face narcisismul cu o anumită latură pe care o găseam în mod real acceptabilă la propria persoană. Iar atunci când, să zicem, venea vorba despre talentul meu ca actor sau ca regizor, calităţi pe care nu eram sigur că le posed, strategia mea narcisistă era să muncesc şi mai mult. Iată unde încep să apară deziluziile grandorii. Pentru a nu pica în hăul perceputei mele lipse de merit, trebuia să mă conving în mod constant că *trebuie* să am şi eu o valoare. Şi din moment ce cultura în care trăiam părea să măsoare valoarea în funcţie de talent, am decis că pur şi simplu *trebuie* să fiu talentat. *Foarte* talentat! Problema era că Hollywoodul (zona din nord) era prea nesofisticat ca să îmi observe talentul.

Atunci când realitatea nu se aliniază fanteziilor narcisiste, începem să inventăm tot felul de teorii ale conspiraţiei ca să ne explicăm motivul pentru care, în ciuda faptului că *suntem* cei mai buni, nu suntem cei mai buni. Pentru mine, scuza a fost fixaţia pe alienarea culturii de masă faţă de „adevărata artă”. Eram valoros fiindcă eram un artist adevărat. Dar aşa cum ştim cu toţii, adevăraţii artişti nu sunt apreciaţi în timpul vieţii. Asta mă ajuta să îmi explic de ce alţii încă nu aflaseră că eu sunt cel mai

bun. Aceeaşi scuză m-a urmat din zona actoriei în zona regiei şi mă urmăreşte chiar şi acum. Dacă această carte nu va avea succes, reacţia mea instinctuală va fi să dau vina pe tine, cititorul. Nu înţelegi sau poate că îţi e teamă să îţi înfrunţi propria ruşinea. Oricare ar fi problema, nu e vina mea. Eu sunt un geniu! Geniu, îţi spun!

O altă problemă a narcisismului este mentalitatea fixistă pe care o generează, ideea că talentul meu ca actor, regizor sau scriitor ar fi ceva înnăscut. Şi asta are sens, dacă stăm să ne gândim. Când mă întâlnesc cu mesajul transmis de ruşine, cum că există ceva greşit la mine în mod inerent, pare că trebuie să mă conving atât pe mine, cât şi pe ceilalţi că opusul este adevărat – că sunt în mod înnăscut plin de talent, atractiv sau genial. Poate fi vorba despre orice calitate credem că ne-ar aduce valoare în cultura în care trăim şi de care j
credem că ne-am putea convinge că este adevărată. Problema e că această strategie aduce cu sine mentalitatea fixistă. Pentru a fi talentat *din naştere^* nu ar trebui să învăţ din greu, să repet ori să cer sfaturi şi îndrumări. Ar trebui să *fiu* pur şi simplu acel lucru – *din naştere*| Aşa că nu poate fi vizibil faptul că încerc din greu, căci toţi cei din jur vor descoperi că *din naştere sunt lipsit de talent.* Este o capcană psihologică ce ne împiedică să fim tocmai lucrul pe care îl credem esenţial pentru a obţine valoarea. Şi

asta se întâmplă doar pentru că ne dorim să fi avut *deja* toate acele calităţi.

Narcisismul ne ţine captivi într-o mentalitate de tipul „totul sau nimic”. Dacă apare vreo dovadă a faptului că nu am fi din naştere talentaţi, atunci înseamnă că suntem din naştere lipsiţi de valoare. Nu există vreo cale de mijloc. Astfel că negarea este un mecanism de adaptare foarte util într-o astfel de situaţie imposibilă. în loc să renunţăm complet, facem tot ce putem pentru a ne convinge pe noi şi pe ceilalţi că suntem deja ceea ce credem că ar trebui să fim. Este ceva pervers şi admirabil în această motivaţie continuă. Dar este în egală măsură ceea ce face ca narcisismul să fie aşa persistent şi dificil de gestionat. Narcisismul va încerca să nege întotdeauna ruşinea şi ura de sine care îl alimentează, pentru că strategia lui *este* negarea.

Aşa cum poţi observa, narcisismul presupune multă muncă. E al naibii de epuizant. Este o pedeapsă în şi prin sine. Dar o facem pentru că este singura strategie care pare să ţină la distanţă groaznica durere a ruşinii şi a potenţialelor respingeri. Dacă ruşinea pune semnul egal între apartenenţă şi supravieţuire, atunci narcisismul pare a fi un colac de salvare. Aşa că ne lăudăm şi negăm, de parcă viaţa noastră ar depinde de asta. Este parte din motivul pentru care noi, narcisiştii, părem

atât de absorbiţi de sine. Suntem atât de ocupaţi încercând să ne salvăm viaţa în fiecare moment, concentrându-ne obsesiv pe modul în care suntem percepuţi de ceilalţi, încât nici nu mai avem timp să ne pese de cei din jur ca indivizi în sine!

Se ştie că narcisiştii au foarte puţină empatie pentru ceilalţi, iar asta e de înţeles. Nu numai că suntem ocupaţi cu munca sisifică de a ne consolida propria valoare, dar natura ierarhică a ruşinii îi transformă pe toţi ceilalţi în posibili competitori. Ruşinea face ca valoarea să pară o resursă finită. Ca şi cum undeva în ierarhia valorii umane există o linie invizibilă, dincolo de care oamenii devin lipsiţi de valoare, răi, buni de a fi uitaţi sau defectuoşi. Astfel ia naştere senzaţia de penurie. Convingerea că resursa pe care o dorim nu se găseşte în cantităţi suficiente, nu numai pentru supravieţuire, dar nici pentru fericire. Nu există suficientă valoare, nu există suficient talent, nu există suficientă creativitate, nu există suficiente merite, nu există suficientă atractivitate, nu există suficientă fericire, nu există suficientă iubire, nu există suficientă suficienţă! Aşa că, în mod natural, începem să stocăm resurse cu carul.

Astfel apare presiunea de a ne folosi strategiile narcisiste nu numai pentru a arăta noi mai bine, dar şi pentru a-i face pe ceilalţi să arate prost. O încercare de a ne

înălţa pe noi coborându-i pe ceilalţi. Ne gândim că trebuie să ieşim fruntaşi în orice comparaţie interumană. Astfel că narcisismul şi ruşinea dau naştere acestui tipar inconştient şi viclean de a-i trânti pe ceilalţi la pământ prin bârfe, batjocură, critică, cinism, invidie, negativitate şi mizantropie. Şi cea mai rea parte este că simţim nevoia să facem asta cu aproape fiecare om, cu prietenii, familia, partenerii şi chiar propriii copii. Când ne ajunge cuţitul la os, simţim nevoia să fim în vârful piramidei, căci acela pare să fie singurul loc în care putem fi în siguranţă. Iată de ce narcisiştii primesc eticheta „toxic”. În moduri subtile pe care nici nu le putem fixa foarte bine, prezenţa unui narcisist ne face să ne simţim mărunţi.

Narcisismul meu le-a dat cel mai mult de furcă foştilor iubiţi, aşa cum mulţi dintre ei pot confirma. Ultimul meu partener s-a confruntat probabil cu ce a fost mai rău, pentru că lucram amândoi în industria filmului. Un mic sfat pentru prietenii mei de suferinţă narcisişti: nu vă cuplaţi cu cineva care are o carieră similară cu a voastră. Narcisismul te împinge oricum să faci tot felul de comparaţii, nu este nevoie să o faci cu atâta rigoare. La început nu a părut să fie o problemă, pentru că atunci când ne-am întâlnit eu eram mai avansat în carieră (adevărul fie spus, lucrurile stăteau aşa

numai pentru că eram mult mai în vârstă – conform strategiei mele de evitare a ruşinii care mă împinge să mă cuplez cu ţipi mai tineri). Dar avantajul meu nu a durat mult. Pe parcursul relaţiei noastre, cariera lui a explodat, în timp ce a mea stagna, cel puţin prin comparaţie. Iată un teren fertil pentru ca narcisismul să devină urât. în moduri subtile, dar neobosite, egoul meu simţea că trebuie să se apere împotriva succesului partenerului meu. A trebuit să încep să caut moduri din ce în ce mai inovatoare de a-l ţine „sub” mine.

Totuşi, contrar convingerii populare, oamenii care cad în plasa narcisismului nu sunt „malefici”. Dincolo de aceste strategii nechibzuite, sunt nişte oameni normali, ca toti ceilalţi. Când un narcisist nu simte ameninţarea ruşinii, el nu are niciun motiv să lanseze aceste comportamente defensive. Aşa că sunt liberi să fie din nou ei înşişi, caz în care pot fi foarte drăguţi, atenţi şi grijulii cu ceilalţi. Dar când cei apropiaţi trec de linia invizibilă care îi generează ruşinea, se declanşează un tipar de reacţii crude şi toxice. Acum iubitul tău pare că te iubeşte şi ţine la tine în mod sincer, iar în următorul moment încearcă să te ruşineze şi să te sfâşie în bucăţi pentru a-şi proteja propria valoare (alias „viaţă”). Astfel că ruşinea şi narcisismul dau naştere unei personalităţi duble. Este greu să împaci iubirea şi grija cu

un comportament dăunător. Aşa că cel mai adesea lumea îi respinge pe narcisişti ca pe nişte sociopaţi. Dar eu nu cred că este cazul. Spre deosebire de sociopaţi, narcisiştii au capacitatea reală de a iubi şi de a simţi empatie. Dar adevărul trist este că iubirea lor este cel mai adesea temperată de ruşine.

Este important să ţinem cont că acest proces este unul automat, care se petrece inconştient. Din exterior, poate părea răuvoitor, dar totul *trebuie să fie* inconştient pentru ca narcisistul să îşi menţină negarea internă necesară evitării ruşinii. Este o altă diferenţă importantă între sociopaţi şi narcisişti. Narcisiştii trebuie să se convingă pe sine de adevărul minciunilor lor, sociopaţii nu. Dacă sociopaţii chiar nu simt ruşine, ei nu trebuie să depună tot acest efort doar ca să simtă că sunt nişte oameni „valoroşi”. Probabil că sociopaţilor nu le pasă de ierarhia ficţională a valorii umane suficient de mult cât să exploateze această idee în propriul beneficiu.

Să te desparţi de propriul narcisism este foarte dificil pentru că procesul ar stimula foarte multă ruşine, iar narcisismul este o strategie de evitare a ruşinii. Este foarte dureros şi profund ruşinos să realizezi că ai rupt legături şi ai rănit oameni la care ţii enorm, minţindu-te pe tine însuţi în tot acest proces. „Ce fel de om îi răneşte pe cei la care ţine? Un om rău!” Astfel că, în mod

ironic, atunci când strategia ta de evitare a ruşinii este narcisismul, simplul act de a deveni conştient de propriul narcisism generează şi mai mult narcisism. Este o formă foarte urâtă a spiralei ruşinii, supraîncărcată cu negare. Şi nu există prea multă motivaţie de a te lansa în acest proces, pentru că renunţarea la narcisism înseamnă admiterea faptului că *nu* eşti acel individ super valoros cu care te lăudai şi că, de fapt, ai fost cam nesimţit. Iar asta nu ar face decât să reafirme lipsa de valoare şi ura de sine care a generat narcisismul de la bun început!

Din experienţa mea, poţi scăpa de narcisism doar acceptându-ti ruşinea. Când îţi dai seama că senzaţia ruşinii nu înseamnă că eşti „cel mai rău”, nu mai trebuie să te chinui să dovedeşti că eşti „cel mai bun”. Când îţi dai seama că nu mai trebuie să fugi de ruşine, nu mai ai nevoie de strategia narcisismului pentru a o evita şi a o nega. învăţând să accept ruşinea, să o simt şi să o exprim, narcisismul meu se declanşează din ce în ce mai rar. Este în continuare acolo şi probabil va fi mereu, dar am învăţat să ocolesc circuitul care îl detonează. Astfel mi-am creat spaţiu ca să fiu onest cu mine însumi în legătură cu modul în care mă simt şi în care mă port. Este în continuare dificil, desigur. Resimt în continuare o ruşine şi o

vină teribilă în legătură cu modul în care i-am tratat pe cei din jur, în special pe cei pe care îi iubesc, dar acum pot gestiona acea ruşine pe căi noi şi sănătoase. Pot să o observ, să o accept, să o simt, să o exprim şi să învăţ din ea în loc să o evit, să o neg şi să reacţionez greşit în faţa ei. Dar aşa cum este cazul tuturor condiţionărilor din copilărie, este vorba despre un proces continuu – asemenea gestionării unei boli cronice. Am în continuare tot felul de tendinţe narcisiste, dar acum încerc să fiu sincer în legătură cu ele. De unde şi acest

o j

capitol.

Când privesc înapoi la modul în care i-am judecat şi i-am criticat pe ceilalţi, în special pe foştii parteneri, mă simt groaznic. Dar acum că înţeleg de ce egoul meu a fost nevoit să se comporte astfel, mă pot ierta (chiar dacă unii dintre foştii mei nu pot). Da, am făcut ceva rău (mai multe lucruri rele), dar asta nu înseamnă că *sunt* ceva rău. Şi da, încă mă *simt* de parcă sunt un om rău, dar asta nu înseamnă că *sunt* într-adevăr un om rău. Mai mult, convingerea că aş fi un om rău m-a blocat într-o stare în care credeam că nu aş putea deveni mai bun. Pe când acum, ştiind că *nu sunt* un om rău, pot să mă adaptez şi să nu mai fiu un om atât de rău.

Privind înapoi, mi se pare ironic că mesajul narcisismului, cum că *trebuie* să fiu

deja un om valoros, era adevărat tot timpul! Pur şi simplu îl interpretam greşit. Astfel, putem vedea narcisismul şi egalitatea ca strategii-surori care au acelaşi ţel. Narcisismul spune: „Pesemne că am deja ceea ce este necesar pentru a fi un om valoros: superioritatea!” Iar egalitatea spune: „Pesemne că am deja ceea ce este necesar pentru a fi un om valoros: egalitatea!” Astfel că narcisismul meu era corect în propria prezumţie persistentă conform căreia pur şi simplu trebuie să am deja valoare şi merite inerente, doar că am interpretat greşit acest mesaj, într-un mod limitat şi imperfect. Egalitatea, pe de altă parte, pleacă de la exact aceeaşi premisă. Doar că îi are în vedere şi pe toţi ceilalţi, nu numai pe mine. Egalitatea spune: „Este posibil ca toţi să avem deja valoare şi merite inerente!” Oare de ce nu am văzut această soluţie elegantă mai devreme?

Fiind un copil chinuit de ruşine cronică, am adoptat dureroasa convingere că oamenii nu sunt în mod inerent demni de iubire. Ceea ce înseamnă că, într-un fel, chiar *credeam* că suntem toţi egali – egali în lipsă de valoare inerentă! Dar cultura în care am crescut părea să sugereze că unii oameni ar putea să *obţină* valoare dacă depun suficient efort. Şi exact asta am încercat să fac şi eu, alimentând ideologia ierarhiei şi strategia narcisismului.

De unde ia naştere întrebarea: este cultura noastră cea care dă naştere ruşinii nesănătoase sau ruşinea j > j nesănătoasă este cea care dă naştere unei culturi nesănătoase? Am putea spune că stă în natura umană să cădem în aceste tipare ale comparaţiilor, competiţiilor, ierarhiilor şi inegalităţilor. Şi asta poate fi adevărat. Dar oamenii sunt şi unele dintre cele mai adaptabile creaturi de pe planetă, dacă nu chiar cele mai adaptabile. Poate chiar din întregul univers. Cultura noastră este dinamică şi în continuă schimbare, evoluând constant. Astfel că, în loc să ne mulţumim cu mesajele depăşite ale ruşinii, am putea, cel puţin teoretic, să ne convingem la nivel cognitiv că valoarea este, de fapt, o caracteristică umană permanentă şi indestructibilă. Iar asta ar putea inspira o schimbare a direcţiei culturale spre mai multă egalitate, cooperare, respect reciproc şi compasiune.

Alegerea

„Şi dacă cineva chiar face ceva rău? Vom considera că şi acel om este complet valoros? Atunci de ce să mă obosesc să fiu un om bun?!”

Câteodată ne agăţăm de mesajul ruşinii de teama că altfel nu am avea vreo motivaţie să fim buni. Sau, poate şi mai la obiect, ne temem că fără mesajele

ameninţătoare ale ruşinii în legătură cu o potenţială lipsă de valoare, *ceilalţi* nu vor mai avea vreo motivaţie să fie buni. Dar nu cred că vreunul dintre aceste scenarii este neapărat valid.

în primul rând, *senzaţia* neplăcută a ruşinii nu va pleca nicăieri. Este o emoţie primară. Vom continua să resimţim acea notă de aducere aminte viscerală, care ne spune că valorăm competenţa, că ne pasă de ceilalţi şi că prosperăm în grupuri de fiecare dată când trecem prin destrămarea unei legături sau eşuăm în a fi la înălţimea aşteptărilor. Dar asta nu înseamnă că trebuie să *credem* şi interpretarea toxică a acestui afect, care ne spune că suntem diferiţi, răi şi singuri. Şi nu trebuie să îi ruşinăm pe ceilalţi pe faţă. Este o diferenţă clară între ruşinea inerentă pe care o resimţim cu toţii în mod natural şi actul de a ne face cineva de ruşine, îndreptat asupra noastră de către ceilalţi şi de către cultura în care trăim. Ruşinea noastră internă poate fi adesea benefică şi utilă, în timp ce ruşinea externă rareori ne este de folos (cu excepţia cazurilor în care este îndreptată spre entităţi nonumane – corporaţii, instituţii,guverne).

înt nade văr, să faci pe cineva de ruşine *poate* fi o cale puternică de întărire a normelor morale şi culturale. Dar asta se întâmplă doar pentru că ruşinea toxică, la

fel ca orice formă de violenţă, este o cale puternică de a întări *orice.* Până la urmă, ruşinea este o formă de traumă, iar lecţiile traumei sunt dureroase, se absorb imediat, iar efectul lor este aproape permanent.

Problema este că lecţia transmisă de ruşinea toxică nu e „Fă ce e corect”, ci „Fă ce ţi se spune”. Astfel că o cultură a ruşinii toxice poate fî o bună cale de a-i opri pe oameni din a încălca legea, dar este şi o bună cale de a-i bloca

într-o mentalitate de turmă, gata să urmeze orbeşte valori mai degrabă superficiale ale culturii de masă. Cred că întrebarea este: preţuim mai degrabă obedienţa sau gândirea independentă?

Această întrebare scoate la iveală o disparitate izbitoare între ceea ce vrem de la noi şi ceea ce vrem de j

la ceilalţi. Cred că majoritatea oamenilor ar fi de acord cu faptul că, *pentru ei înşişi^* contează gândirea independentă. Dar atunci când vine vorba despre ceilalţi, adesea ne temem că vor da curs unor gânduri independente *greşite.* Dacă vor folosi gândirea independentă pentru a gândi lucruri diferite faţă de noi?! Dacă vor hotărî că pământul este plat? Sau că vaccinul cauzează autism? Sau că pisicile sunt mai bune decât câinii? Când nu avem încredere sau respect pentru dreptul celorlalţi de a lua propriile decizii, să îi facem de ruşine până când ne adoptă valorile pare a fi o strategie

utilă.

Dar adevărul este că oamenii vor lua oricum propriile hotărâri. Ruşinea doar ne păcăleşte din când în când că nu am avea de ales. în cultura mea, ruşinea spune că *nu ar trebui* să ai de ales în ceea ce priveşte vaccinarea propriilor copii, căci avem convingerea că vaccinurile sunt mai degrabă sigure, iar alternativa este să ne punem pe toţi în pericol. în esenţă, ruşinea mea м . *.v • ii A* . ...
spune ca numai oamenii „rai nu işi vaccinează copiii. [Şi, ca să fie clar, sunt pe deplin de acord cu premisa
culturii mele, conform căreia ar trebui să ne vaccinăm copiii dacă vrem să evităm pericolele unor izbucniri în masă ale unor contagiuni aproape eradicate, fiindcă am încredere în devotamentul culturii mele fată de ştiinţă. Dar mi se pare greşit să sugerezi că în această privinţă oamenii nu au niciun cuvânt de spus.] Şi chiar dacă cineva alege să *nu* îşi vaccineze copiii şi să îi pună în pericol pe ei, dar şi întreaga comunitate, posibilitatea de a alege există în continuare. S-ar putea să sfârşeşti prin a fi ruşinat, amendat sau chiar arestat dacă nu eşti de acord, dar posibilitatea de a alege rămâne. Avem întotdeauna posibilitatea de a alege. Atât doar că ruşinea şi teama pot pune în umbră acest fapt şi vor face alegerea în mod inconştient în locul 13 O J
nostru, pentru a da prioritate integrării

noastre în grup. Să te gândeşti că „trebuie să” este aproape întotdeauna greşit.

într-adevăr, se poate ca minţiţi şi facuţi de ruşine până când ajung să creadă că *trebuie* să îşi vaccineze copiii cei mai mulţi indivizi să fie convinşi să aleagă vaccinarea. Aproape întotdeauna ruşinea şi forţa pură a voinţei îi vor convinge pe oameni să facă lucruri pe care nu şi le doresc. *„Trebuie* să îţi faci tema!” *„Trebuie* să mergi la muncă!” *„Trebuie* să încerci acest nou restaurant.” Genul acesta de comenzi vin la pachet cu o ruşine implicită, cu un „altfel” subînţeles. Altfel, eşti un om rău şi nu aparţii grupului. Sau poate că acel „altfel” este o ameninţare implicită cu violenţa şi pedeapsa. Oricare ar fi cazul, astfel de sentinţe implică consecinţe într-un fel sau altul dureroase pentru cel care nu va face ce i se spune că trebuie să facă.

întrebarea este: scopul scuză mijloacele? Această hotărâre, la fel ca oricare alta, este una pe care trebuie să o iei singur. Dacă ar exista un soi de pact faustian ipotetic conform căruia folosirea ruşinii va salva cu certitudine omenirea, atunci da, aş folosi-o. Dar în realitate cred că există întotdeauna şi o strategie care să nu implice ruşinea şi care să fie totuşi la fel de eficientă. Făcând pe cineva de ruşine, s-ar putea să îl convingi să îşi vaccineze copilul, adevărat. Dar să îl educi cu respect ar putea fi la fel de eficient şi s-ar putea chiar să *îşi doreasca* să îşi

vaccineze copilul. La care se adaugă şi beneficiul că între voi se va crea o legătură, iar acea persoană se va simţi liberă să hotărască singură. Când reuşeşti să faci pe cineva de ruşine, acel om va fi susceptibil la emoţia respectivă de atunci înainte. Deci chiar dacă astăzi foloseşti ruşinea j j pentru a-ţi impune ideea de „bine”, mâine altcineva ar putea exploata condiţionarea ruşinii, pentru a-l face pe acel om să creadă că trebuie să facă şi altceva, ceva ce poate tu consideri rău. Sau poate că acel om va avea o cădere nervoasă şi se va revolta plin de resentiment împotriva ruşinii, făcând exact opusul a ceea ce îţi doreai de la el, încercând să-şi protejeze libertatea şi autonomia.

Când vine vorba despre schimbări profunde şi însemnate, ruşinea are o utilitate limitată. Probabil că nu va face decât să declanşeze sistemul de răspuns în faţa pericolului şi trei din patru reacţii de pe busola ruşinii au o probabilitate *mai mică* de a încuraja schimbarea unui comportament. *Atacul spre celălalt* va duce la defensivă şi agresiune, *negarea* va înrăutăţi acel comportament, *retragerea* nu va schimba nimic.

Numai *atacul spre sine* şi *ploconirea* vor manipula probabil comportamentul celuilalt în favoarea ruşinii, dar chiar şi atunci efectul va fi temporar şi inautentic. Ruşinea ne convinge rareori că *vrem* să fim în acord

cu ceea ce a declansat-o. Şi că este mult mai util să formăm o legătură cu celălalt de la egal la egal şi să îl ajutăm să gândească pentru sine. Prin formarea unei legături putem obţine mult mai multe decât prin respingere.

Acestea fiind spuse, ştiu din proprie experienţă că atunci când gândim pentru noi înşine, luăm inevitabil decizii mai proaste. Dar acesta e un pas necesar pentru a ajunge să luăm decizii *mai bune.* Cred că gândirea proprie mi-a generat un sentiment mai puternic de responsabilitate, simţ de răspundere şi inteligenţă. Atunci când accept faptul că eu sunt cel care trebuie să hotărască pentru mine, mă simt mult mai motivat să mă documentez, să caut sfaturi din surse credibile şi să gândesc cu mintea mea. Şi adevărul este că *întotdeauna* trebuie să hotărâm pentru noi înşine! Dacă nu acceptăm acest lucru, înseamnă că luăm foarte multe decizii la nivel inconştient. Chiar şi atunci când

credem că nu avem de ales – că trebuie să facem ce ni se spune, să ne supunem legii sau să urmăm regulile – facem nişte alegeri. *Alegem* să credem că nu avem de ales (probabil în mod inconştient). Noi suntem cei care *alegem* să facem ce ne spun ceilalţi. Noi *alegem* să ne supunem legii sau să urmăm regulile, dar în orice caz facem nişte alegeri.

Este un lucru foarte important atunci când vorbim despre ruşine. Alegem, adesea inconştient, să rămânem blocati în închisoarea ruşinii, de teamă că, luând propriile hotărâri, vom face vreo greşeală fatală „fără cale de întoarcere” şi vom fi pedepsiţi cu respingerea din grup. Astfel, ruşinea presupune colaborare. Trebuie să o credem pentru a putea fi controlaţi. Este foarte convingătoare, deoarece pentru a-şi transmite mesajul, combină durerea fizică, teama de moarte şi o condiţionare culturală foarte puternică. Dar în cele din urmă trebuie să credem acel mesaj pentru ca el să aibă putere asupra noastră. Această realizare este, de asemenea, o armă foarte puternică în combaterea ruşinii. Cu cât gândim mai mult cu mintea noastră şi cu cât luăm mai conştient propriile decizii, cu atât trebuie să ne confruntăm mai des cu ruşinea şi să o gestionăm. Iar asta nu înseamnă că vom simţi mai puţină ruşine – la început, vom simţi chiar *mai multa* ruşine! Iată de ce nu gândim cu mintea noastră de la bun început. Dar pe măsură ce învăţăm să ne simţim comozi în prezenţa ruşinii, să luăm singuri decizii va deveni din ce în ce mai natural şi ne va face să ne

>

simţim puternici.

Scopul meu este să mă asigur că luarea deciziilor se petrece pe cât posibil în cortexul prefrontal, zona conştientă, cu

ajutorul înţelept al sistemului limbic. Vreau să fiu conştient de faptul că până şi lucruri pe care cred că trebuie să le fac, cum sunt plata facturilor şi a taxelor sau mâncatul, sunt lucruri pe care aleg să le fac. *Aleg* să îmi plătesc facturile pentru că vreau, printre altele, să am internet. *Aleg* să îmi plătesc taxele pentru că sunt de părere că e normal să contribui la societatea în care trăiesc şi pentru că nu vreau să fiu amendat sau să ajung la închisoare. Iar în ceea ce priveşte mâncarea, eram surprins efectiv de fiecare dată când mi se făcea foame: „Ce? Iar?! Credeam că am rezovat asta acum şase ore!” Dar acum *aleg* să mănânc în mod regulat (sau cel puţin încerc), fiindcă vreau să fiu sănătos, să mă simt bine şi să trăiesc. Această nouă gândire mi-a fost inspirată de către Marshall Rosenberg şi succesul comunicării nonviolente, care mi se pare că generează o motivaţie mult mai mare, determinându-mă să fac lucrurile pe care cred că trebuie să le fac, deoarece simt totodată că *vreau* să le

Capitolul

Decidentul

CÂND ERA PREŞEDINTE AL STATELOR UNITE, GEORGE W. BUSH a declarat în infama conferinţă de presă din 2006: „Eu sunt decidentul şi eu decid ce este cel mai bine.” în ciuda faptului că au făcut băşcălie de el la numeroase emisiuni TV cu profil liberal, îmi amintesc că Partidul Republican a ales să promoveze emblema de „Decident”, în antitează cu adversarii lor din Partidul Democrat care nu faceau decât să „dea din colţ în colţ” cu toate problemele – adică să se răzgândească constant. S-a dovedit că această strategie a fost de scurtă durată atunci când Bush a hotărât să invadeze Irakul în căutare de arme de distrugere în masă, iar întreaga operaţiune s-a tărăgănat timp de mai bine de opt ani, fără prea mult succes. La acel moment, mi se părea că a te răzgândi nu ar fi cel mai rău lucru, mai ales dacă decizia iniţială se

dovedeşte a fi nechibzuită. încă susţin acest lucru.

Dar acum, în mod ironic, mă regăsesc reîntrebuinţând în mod ludic sintagma Decident, aplicându-o chiar mie! Şi nu în sensul persistent, ca şi cum nu m-aş răzgândi niciodată, şi nici în sensul de preluare lacomă a puterii. Este mai mult o aducere aminte a faptului că am o datorie fată de mine însumi, că întotdeauna eu trebuie să fiu cel care ia deciziile pentru mine. Să accepţi faptul că eşti Cel care decide înseamnă să recunoşti şi să te bucuri de faptul că ai oportunitatea şi puterea de a lua decizii proprii într-o manieră conştientă. Fiecare dintre noi este Décident pentru el însuşi. Totuşi, asta nu înseamnă că trebuie să o faci singur. Până la urmă, nu eşti „Cel care dictează”. Ceea ce presupune să fii Décident implică şi să înveţi când să ceri ajutor. Când cauţi opiniile unor experţi şi încerci cât mai multe perspective, cel mai probabil iei o decizie bazată pe informaţii, care va avea rezultate predictibile.

Recunoscând că eu sunt Décident (şi că mereu am fost), capăt o nouă dimensiune a responsabilităţii şi îmi dau seama că-mi este de folos să iau în calcul cele mai bune metode pentru a lua decizia. încă mă lupt cu asta. Mă trezesc că sunt paralizat şi că nu pot alege între mai multe opţiuni, speriat de posibilitatea ruşinii că aş putea lua decizia „greşită” şi rămân aşa până când cineva o

face în locul meu. Stau şi tot chibzuiesc dacă j
ar trebui sau nu să merg la un workshop ciudat despre visele lucide, până când este prea târziu să mă mai înscriu. Astfel că, în mod inconştient, aleg să nu merg, prin faptul că nu iau nicio hotărâre. Acest comportament este adesea o sursă de ruşine în sine, la care se adaugă şi frica de a rata, şi vinovăţia.

Menţionez vinovăţia, deoarece cred că ea se află la baza multor dintre greutăţile pe care le întâmpin atunci când trebuie să iau o hotărâre. Dacă îti mai aminteşti, în filozofia comunicării nonviolente, Liv Larsson defineşte vinovăţia drept ciocnirea între două sau mai multe nevoi umane fundamentale. O parte din mine vrea să meargă la acel curs despre visele lucide, probabil ca strategie de a-mi împlini nevoia de distracţie, învăţare şi formare a unor legături. Dar o
altă parte din mine vrea să stea acasă, probabil ca strategie de a-mi împlini nevoia de relaxare, siguranţă şi autonomie. Ne simţim vinovaţi când pare imposibil să îi facem pe toţi fericiţi sau imposibil să facem ca toate *părţile* noastre interne să fie mulţumite. Aşa că sunt blocat chibzuind care e alegerea corectă. Dar dacă aş săpa suficient pentru a vedea care sunt nevoile din spatele acestor strategii, aş putea găsi

modalităţi de a le împlini pe toate. Poate voi descoperi noi strategii – adică aş putea să îmi împlinesc nevoia de relaxare adormind *în timpul* cursului de vise lucide. Sau poate că îmi voi da seama că practica viselor lucide nu îmi va împlini deloc nevoia de a forma legături, aşa că nu e oricum o strategie eficientă. Să devenim conştienţi de nevoile din spatele planurilor noastre este o metodă eficientă de a lua decizii mai bune sau, dacă eşti ca mine, de a lua măcar o decizie!

Cel care decide nu numai că îsi asumă responsabilitatea pentru propriile decizii, dar îşi asumă şi responsabilitatea pentru propriile nevoi. Atunci când permitem ruşinii să ne împingă spre anumite decizii pe baza unor forţe externe, nu mai suntem într-o poziţie din care să ne putem împlini nevoile. Iată de ce asemuiesc ruşinea cu o formă de copilărie nesfârşită. Ne minimalizăm rolul responsabilităţii conştiente de parcă am fi nişte copilaşi dependenţi, orbindu-ne singuri prin concepte precum „trebuie” sau „e necesar”. Dar problema este că, adulţi fiind, nu este niciun părinte prin preajmă care să-şi asume rolurile pentru noi. Aşa că sfârşim prin a permite condiţionării subconstiente să ia deciziile în funcţie de nişte

) > > interpretări imperfecte şi învechite, care îşi au rădăcinile în normele

culturale ale copilăriei noastre. Practic, pasăm responsabilitatea propriilor hotărâri, nevoi şi acţiuni către... nimeni! Sau către toti şi
orişicine! Astfel că nevoile noastre nu au cum să fie
> împlinite şi se declanşează nişte emoţii neplăcute care duc la erodarea încrederii în sine.

Asta demonstrează de ce este atât de perfid să foloseşti ruşinea pentru a câştiga controlul asupra oamenilor vulnerabili şi a copiilor. Dacă reuşeşti, controlul ruşinii va rămâne chiar şi după ce tu dispari. Cei ruşinaţi se supun în continuare încurcatelor rămăşiţe psihologice ale fostului lider sau oricărei figuri de autoritate din apropiere sau chiar se aservesc pe dea întregul normelor culturii în care trăiesc. Ei sunt în continuare sclavi, dar fără stăpân. Astfel că noi, cei dominaţi de ruşine, nu reuşim să ne împlinim propriile nevoi, pentru că nu avem suficientă încredere în noi pentru a o face. De fapt, adesea ne temem că împlinirea propriilor nevoi e ceva egoist. Ne temem că vom fi respinşi dacă vom îndrăzni să ne protejăm, în loc să facem ceea ce alţii vor să facem. Responsabilitatea faţă de propria persoană pare un câmp minat cu ruşine, ca şi cum am putea face o alegere greşită în legătură cu *propriile* nevoi. Renunţăm voluntar la propria putere de acţiune! Totuşi, nevoile noastre necesită în

continuare să fie împlinite! Aşa că cel mai adesea ajungem să ne agăţăm de ceilalţi, în speranţa că ne vor prelua rolurile, ceea ce nu este numai dezarmant, dar este cu siguranţă *şi mai* egoist decât să ne împlinim nevoile singuri de la bun început (atenţie: aceasta este perspectiva comportamentului Magnet/ataşament anxios; pentru Insula evitantă, lucrurile ar putea sta invers).

Ştiu că sună de parcă aş descrie pe cineva complet în derivă şi pierdut, dar lucrurile nu par mereu întocmai aşa. Cel care renunţă de bunăvoie la propria putere de decizie în favoarea ruşinii crede adesea că ştie exact ce e bine şi ce e rău, pentru că nu este nevoit să decidă pentru sine. Această siguranţă este direct proporţională cu cât de puţin au cunoscut din zonele mai întunecoase ale realităţii. Ei nu trebuie să se îngrijoreze sau să se gândească prea mult la ceva, pentru că în mintea lor nu ei sunt cei cu adevărat responsabili pentru ce li se întâmplă. Astfel, ei sunt liberi să fie cei mai siguri, cei mai autosuficienţi şi cei mai critici. Fac exact ce li se spune de către propria autoritate, de către subconştient, de către familie, de către religie, de către cultură. Ştiu asta din proprie experienţă. Ne simţim foarte în siguranţă atunci când ne lăsăm controlaţi de ruşine! Oamenii cei mai moralişti şi cei mai evlavioşi sunt, de fapt, cei care resimt cel mai mult ruşine.

Atunci când urmăm drumul indicat de ruşine, simţim că avem majoritatea de partea noastră, căci în mod inconştient facem exact ceea ce majoritatea ne împinge să facem (majoritatea grupului din care facem parte, adică). Nu trebuie să luăm decizia dificilă de a merge împotriva curentului. Aşa că putem să părem în totalitate puternici, siguri pe noi şi chiar dăm impresia că avem lucrurile sub control. Putem stabili limite, putem să apărăm ceea ce credem că este corect, putem face orice, atât timp cât avem parte de susţinerea grupului. Ne folosim de consensul general şi de opinia populară de parcă ar fi un soi de bodyguard sau armată. „Dacă te pui cu mine, te pui cu toţi oamenii care mi-au spus cum să gândesc!” Este o dependenţă culturală reciprocă, o confuzie totală în ceea ce priveşte graniţele interpersonale. Poţi recunoaşte uşor aceste structuri ale puterii alimentate de ruşine: atunci când le pui la îndoială adevărul, oamenii prinşi în mrejele ei vor încerca rapid să te ruşineze şi vor recruta noi membri care să le apere punctul de vedere.

Să fii cel care decide, pe de altă parte, este o poziţie în care poţi simţi cea mai mare nesiguranţă, singurătate şi expunere (cel puţin la început). Poţi să faci şi vei face greşeli. Poţi şi trebuie să mergi împotriva curentului. Poţi să te simţi şi te vei simţi

complet singur în anumite momente. Decidentul trebuie să se lupte şi să justifice ceea ce este corect şi greşit *pentru el,* în timp ce respectă faptul că şi ceilalţi pot fi la rândul lor Decidenţi. Cel care decide nu poate să se bazeze pe apărarea clasică de tipul: „Am făcut ce era corect!” Dacă te surprinzi spunând „Am făcut ce era corect”, te sfătuiesc să iei în calcul posibilitatea să nu-ţi fi asumat responsabilitatea completă pentru propriile acţiuni.

La fel cum a folosi cuvinte de tipul *trebuie* şi *e necesar,* bazându-te pe cuvântul *bine* (sau *rău),* fără a face referire la un set de valori concrete, adică fără să explici *de ce* un anume lucru este bun sau rău *pentru tine,* sugerezi referinţa la o autoritate superioară care o înlocuieşte pe cea proprie. Implică un *bine* obiectiv care îţi permite să renunţi la logică şi responsabilitate în procesul decizional, pasând aceste competenţe unei alte instanţe precum cultura, natura sau poate un fel de Dumnezeu. Nu spun că ar trebui să ignorăm înţelepciunea colectivă, bunul-simţ sau expertiza externă, dar avem oportunitatea de a ne explica deciziile printr-un *de ce, de ce* noi personal alegem să fim de acord sau să respingem anumite opinii venite din exterior. Este diferenţa dintre a spune „E greşit să furi” şi »Să furi este împotriva legilor societăţii noastre, aşa că aleg să nu

fur pentru a evita pedeapsa”. Pare cam mult de zis, dar este un experiment mental interesant. Cum justifică cel care decide din interiorul *tău* poziţia pe care o ai faţă de furt?

Cred că în majoritatea cazurilor ne uităm pur şi simplu la ceea ce ne spun ruşinea şi condiţionarea din copilărie că ar fi bine şi rău, iar apoi fabricăm o explicaţie logică pentru a justifica acea opinie adânc înrădăcinată. Ne purtăm de parcă justificarea este cea care apare înainte şi ruşinea abia mai apoi: „Simt ruşine atunci când fac ceva ce consider greşit.” Dar aşa cum am mai spus, cred că lucrurile stau invers. Ruşinea vine mai întâi, justificarea mai apoi. Nu simţim ruşine atunci când facem ceva ce considerăm a

fi greşit, ci considerăm că ceva este greşit atunci când simţim ruşine. Aşa că probabil cea mai corectă explicaţie pe care Decidentul ar putea să o ofere este: „în cultura mea, există o presiune socială puternică împotriva furtului şi, prin urmare, aleg să nu fur pentru a evita sentimentul neplăcut de ruşine şi potenţialul de a fi respins din grup.” Probabil că acesta e adevărul.

Asta înseamnă că *ar trebui* să începem să furăm? Depinde de fiecare, desigur. Şi mai important, cred că înseamnă că avem cu toţii oportunitatea de a oferi furtului o

privire mai atentă, alături de toate celelalte reguli pe care ruşinea ni le impune orbeşte. De ce societatea se opune furtului? Ce se va întâmpla dacă vom îngădui furtul? Cum te simţi atunci când ceva îţi este furat? Cum te simţi atunci când furi ceva? Cu cât mai
punem mai multe întrebări, cu atât apar mai multe! Ne surprindem săpând din ce în ce mai adânc, precum acei copii curioşi care nu se mai opresc din întrebat: „De ce?... De ce?... De ce?” Până la urmă, vom înţelege că avem nevoie de ceva mai mult decât nişte întrebări pentru a lua decizia corectă. Avem nevoie de o fundaţie. Pentru ca Decidentul să fie eficient, trebuie să ne înrădăcinăm deciziile într-o fundaţie pe care o numesc *valoare.*

Valorile

Valorile sunt punctul zero în luarea deciziilor. Valorile sunt cele mai bune practici personale. îşi au originea în ştiinţă, religie sau logică, dar cred totuşi că sunt subiective. Sunt opinii personale în legătură cu ceea ce este important şi merită atenţia şi de aceea nu sunt în mod obiectiv valabile pentru toţi. Nu spun asta cu inima uşoară. Ar fi mult mai simplu dacă ar exista vreo valoare despre care să demonstrăm că este în mod obiectiv superioară şi că toţi ne putem baza pe ea. Da,

personaj nu cred că există vreo astfel de valoare. Mulţi ani mi-am dorit să fi existat. Şi mulţi ani am fost plin de resentimente pentru că o astfel de valoare nu există. Dar acum m-am împăcat cu ideea de subiectivitate şi; surprinzător, sunt mai fericit ca niciodată. Am înţeles că nu este responsabilitatea nimănui să îmi spună ce *ar trebui* să preţuiesc; este responsabilitatea *mea* să spun lumii ce preţuiesc.

Am multe valori şi ele sunt într-o extincţie continuă. Dar valoarea mea *conştientă* de bază în momentul în care scriu această carte este starea de bine, un incontestabil amalgam mai degrabă vag de sentimente plăcute, sensuri subiective şi o stare de sănătate mulţumitoare. De ce aleg să valorizez aceste lucruri? Pentru că, prin definiţie, îmi face bine. Starea de bine presupune maximizarea şi prelungirea afectului plăcut, senzaţiei „da”. Aşa că toate deciziile mele sunt înrădăcinate în valorile mele subiective, care presupun crearea celor mai plăcute sentimente şi înţelesuri, alături de o stare generală bună de sănătate. Şi deşi există multe date ştiinţifice care mă pot ajuta să determin ceea ce ar produce cele mai plăcute emoţii şi înţelesuri, alături de o stare generală bună de sănătate pentru o fiinţă umană, ideea că *ar trebui* să ţintesc spre acest rezultat este simpla mea opinie. Dacă, din cine ştie ce

motive, altcineva ar vrea să valorizeze suferinţa, atunci cu siguranţă opinia sa ar fi la fel de validă precum starea de bine pentru mine.

Pentru a clarifica, starea de bine nu înseamnă hedonism. Hedonismul prioritizează afectul plăcut *în momentul prezent,* adesea cu costul sănătăţii şi al profunzimii, în general. Asta pentru că hedonismul este în general o strategie de evitare a ruşinii, o cale de a amorţi motivaţiile negative de supravieţuire şi apartenenţă, precum ruşinea, singurătatea şi teama. Starea de bine, pe de altă parte, se concentrează pe cultivarea motivaţiilor *pozitive,* precum fericirea, iubirea şi formarea legăturilor interumane. Atunci când permitem motivaţiilor negative să ne controleze, suntem nevoiţi să fugim de acele senzaţii neplăcute (şi ajungem să ne amorţim toate emoţiile). Concentrarea pe motivaţiile pozitive, pe de altă parte, înseamnă să acceptăm şi să simţim mai întâi emoţiile neplăcute, pentru a putea simţi mai apoi şi emoţii plăcute. Astfel că în căutarea stării de bine trebuie să acceptăm şi inevitabila neplăcere.

Merită să repet faptul că, deoarece suntem animale sociale capabile de empatie, cred că starea noastră de bine este intrinsec legată de starea de bine a celor din jur. Emoţiile mele, sensul meu în viaţă şi

sănătatea mea sunt profund influenţate de emoţiile, sensul în viaţă şi sănătatea tuturor celor din grupul meu. Şi în satul global în care trăim acum, grupul meu cuprinde încet-încet pe toată lumea. Astfel că, prin definiţie, crearea unor emoţii plăcute, unui sens în viaţă şi unei stări bune de sănătate are impact şi contribuie pozitiv asupra emoţiilor, sensului în viaţă şi sănătăţii tuturor.

între timp, cred că este important să ne amintim că şi corpul nostru deţine propriile valori, legate strict de supravieţuire (ceea ce este cu siguranţă ceva subiectiv pentru noi ca organisme vii). Supravieţuirea este doar o valoare cu care ne nastem. în ciuda mediului de siguranţă oferit de lumea modernă, principala preocupare a corpului nostru este să rămână în viaţă. Nu încearcă să dea prioritate unei „vieţi bune”, ci pur şi simplu să fie în viaţă. Plăcerea şi sensul sunt doar nişte instrumente prin care corpul nostru îşi atinge scopul.

Iată de ce vreau să contrabalansez valoarea ultraprotectivă a corpului meu axat pe supravieţuire cu valoarea conştientă a stării de bine.

Avem şi alte valori pe care nu le-am ales în mod conştient. Multi dintre noi tind să aibă valori conştiente şi valori inconştiente, în umbră. Valorile conştiente sunt lucrurile de care am ales să ne pese în calitate de

adulti. Valorile din umbră sunt alcătuite din introiecţii inconştiente, care provin din condiţionarea culturală şi din strategiile pe care le-am adoptat pentru a ne împlini nevoile atunci când eram copii. Deoarece sunt parte din condiţionarea primită de-a lungul vieţii, valorile din umbră sunt mult mai trainice decât cele conştiente. Valorile noastre conştiente sunt adesea pur cognitive şi chiar superficiale, pe când valorile din umbră sunt de obicei nişte convingeri internalizare, dobândite pe calea învăţării traumatice. în definitiv, nu e vorba despre nicio competiţie. Dar pe măsură ce înaintăm în vârstă şi societatea evoluează, ne surprindem adesea negând o parte dintre valorile pe care am fost condiţionaţi să le respectăm, deoarece acestea nu mai sunt în pas cu trendurile culturale.

Homofobia

Un aspect interesant legat de faptul că sunt gay este acela că am devenit conştient de disidenta între vechile şi noile valori în termeni de homofobie. în copilărie, aderasem la convingerea populară cum că a fi gay înseamnă să fii din proprie voinţă antisocial, nesănătos, anormal, păcătos şi aşa mai departe. Am fost condiţionat de o cultură heteronormativă, iar teama şi stigma din jurul crizei SIDA nu au ajutat nici ele.

Dar pe măsură ce m-am maturizat şi societatea s-a schimbat, am reuşit să îmi accept sexualitatea, să spun adevărul prietenilor şi familiei şi să trăiesc ca un bărbat mândru şi să recunosc că sunt homosexual. Şi chiar *sunt* mândru să fiu gay! Cred că este, în multe feluri, unul dintre cele mai bune lucruri din viata mea. Desigur, în copilărie a fost destul de traumatic, dar am învăţat să gestionez şi să accept situaţia, iar faptul că sunt homosexual mi-a oferit tărie, rezilientă şi o perspectivă unică şi valoroasă asupra lumii, mai ales în ceea ce priveşte ruşinea. M-a ajutat să devin un supercunoscător într-ale ruşinii! Dacă nu aş fi fost un copil homosexual într-o cultură homofobă, mai mult ca sigur nu aş fi reuşit lucrul de care sunt cel mai mândru până acum: revelaţia ruşinii. Şi cu siguranţă nu aş fi scris această carte. Asa că unul dintre cele mai rele lucruri care mi s-au întâmplat s-a dovedit a fi unul dintre cele mai bune care mi s-au întâmplat, căci am avut suficient sprijin şi noroc cât să accept, să înţeleg şi să învăţ din această situaţie.

Toate acestea fiind spuse, *încă* îmi fac griji că homofobia e parte din mine. în anumite circumstanţe, încă resimt disconfort fizic, teamă şi ruşine în legătură cu sexualitatea mea. Mă simt ciudat de mândru atunci când cineva presupune că

sunt heterosexual şi adesea ezit să îl corectez. încă sunt mult prea ruşinat când mă ţin de mână sau mă sărut cu un tip în public. De fapt, chiar şi atunci când văd alţi bărbaţi gay ţinându-se de mână şi sărutându-se în public, mi se pare puţin „greşit” (şi totuşi mă simt destul de excitat şi invidios). Atunci când văd bărbaţi purtându-se „efeminat” sau „flamboaiant” în public, simt o urmă de prejudecată şi o mică străfulgerare de jenă (deşi de cele mai multe ori îi găsesc atractivi).

Deci resimt în continuare ruşine în legătură cu faptul că sunt gay şi simt în continuare o homofobie internalizată constantă, mai ales în situaţii publice. Cu siguranţă lucrurile s-au îmbunătăţit de-a lungul anilor, dar ruşinea nu a fost instant stearsă odată ce mi-am recunoscut sexualitatea în mod public şi am început să mă bucur de ea. Ruşinea nu a fost ştearsă de faptul că m-am îndrăgostit lulea de bărbaţi şi nici că am avut parte de partide de sex extraordinare şi nici de faptul că îmi plac la nebunie săruturile, îmbrăţişările şi să fiu intim cu alti bărbaţi (ca să îmi ilustrez şi mai bine ideea, mi-e puţin ruşine doar scriind aceste rânduri). Ruşinea nu a fost ştearsă nici de faptul că îmi place să îmi explorez atât latura aşa-zis masculină, cât şi pe cea feminină (pe care încă învăţ să mi-o accept). Este ca şi cum ruşinea din copilărie

sălăşluieşte în cu totul alt loc (ceea ce este adevărat).

O contradicţie interesantă pe care am observat-o în cazul meu este că deşi atunci când privesc din exterior scene de afecţiune între bărbaţi mi se pare că încă *arată* oarecum greşit, în privat mă *simt* total normal, natural şi minunat atunci când sărut pe cineva, când ne ţinem de mână, când ne îmbrăţişăm sau când facem sex. Atribui acel *arată greşit* ruşinii mele din copilărie, iar acel *se simte corect* îl atribui faptului că sunt un bărbat în mod natural gay şi nu este nimic în neregulă cu asta. Aşa că aleg să am încredere în acea *senzaţie* interioară de normalitate, mai ales că se aliniază convingerii mele conform căreia a fi gay este la fel de normal şi de natural precum a fi heterosexual. Având în vedere că am făcut sex şi cu femei, pot să spun că nici acest act nu se simţea greşit sau rău, doar mai puţin palpitant şi mai nesatisfacător. îmi amintesc că atunci când eram „heterosexual”, mă gândeam că sexul e puţin cam supraapreciat. Apoi am sărutat pentru prima oară un bărbat şi mi-am dat seama ce ratasem. Ahaaaaa, deci *asta e* senzaţia despre care vorbeau toţi <poc! cu palma peste frunte>.

Recent, un bărbat heterosexual trecut de 60 de ani îmi povestea despre cum la un moment dat un alt bărbat s-a dat la el şi mi-

a spus: „Nu sunt homofob, dar...” Mi s-a părut o situaţie surprinzătoare şi improbabilă. lată-mă pe mine, un bărbat deschis homosexual şi mândru de sexualitatea sa, şi până şi eu sunt homofob! Cred că ce voia să spună (deşi puţini oameni par conştienţi de acest lucru) este că deşi a fost condiţionat de o cultură homofobă, opiniile sale au evoluat. Şi cred că multi dintre noi facem asta. Ne *înstrăinăm* condiţionarea. Cu alte cuvinte, o proiectăm asupra altora şi asupra societăţii, în general. Ne putem imagina cu uşurinţă ce reacţii critice şi ce stereotipuri ar putea folosi „altcineva” într-o anumită situaţie, fără să ne dăm seama că acestea sunt *propriile* critici ruşinoase şi stereotipuri. Şi nu mă înţelege greşit, înstrăinarea acestor stereotipuri nocive
este probabil mai utilă decât adoptarea lor, dar cred că şi mai util ar fi să admitem şi să acceptăm în mod conştient faptul că şi noi am fost ruşinaţi de aceste viziuni, astfel încât să le putem gestiona şi contracara în mod activ.

Dezgustul

în funcţie de vârstă, educaţie şi nivelul cunoaşterii de sine, vei observa poate că şi ţie ţi se pare puţin greşit să vezi bărbaţi gay arătându-şi afecţiune în public. Poate că ţi

se pare efectiv dezgustător. Poate că ţi se întoarce stomacul pe dos atunci când te gândeşti la homosexuali. Dar asta nu înseamnă că este greşit, dezgustător sau bolnav să fii gay. Este doar o condiţionare. Şi nu e de mirare, după ani în care am fost bombardaţi cu mentalităţi heteronormative şi cu exemple de cum ar trebui să arate iubirea, relaţiile, afecţiunea şi sexul, cu toţii am fost pur şi simplu spălaţi pe creier. Chiar şi bărbaţii gay au fost spălaţi pe creier. Şi având în vedere că ruşinea şi dezgustul sunt apropiate ca sens, nu e deloc surprinzător că oamenilor li se face rău fizic la gândul că ar putea încălca normele culturale pe care au fost condiţionaţi să le respecte. Tot felul de diferenţe culturale ne pot face să ne simţim rău, mai ales cele care implică atingeri, sex, nuditate, fluide corporale, igienă, mâncare şi mirosuri. Dar asta nu înseamnă că e ceva inerent greşit, rău sau bolnav dacă ai piercing, porţi un tampon sau mănânci melci.

Când mă surprind că judec un anumit comportament provenit din alte culturi şi îl resping drept „ciudat” sau „dezgustător”, încerc în mod conştient să păşesc dincolo de modul în care *eu* percep acele practici. în schimb, încerc să înţeleg mai multe despre acea cultură, pentru a observa cum *resimt* oamenii respectivi acele comportamente. Mulţi ani, psihologii au presupus că dacă

homosexualitatea este ceva ciudat pentru mulţi dintre ei, e ceva ciudat pentru toată lumea. La fel stăteau lucrurile şi cu a fi stângaci. Doar pentru că ceva e perceput drept greşit de tine sau chiar de majoritatea oamenilor, nu înseamnă că acel lucru este greşit pentru toată lumea. De fapt, chiar dacă eşti heterosexual, asta nu înseamnă că potenţialul de a fi dezgustat de homosexualitate îţi este înnăscut sau natural. Cel mai probabil condiţionarea din copilărie este cea care te face să te simţi astfel. Dacă nu ai fi fost ruşinat astfel, probabil te-ai fi simtit fată de homosexualitate aşa cum mă simt eu faţă de heterosexualitate: vai, nu!

Psihologul Donald Nathanson, în *Shame and Pride,* cartea sa de pionierat într-ale ruşinii, speculează că până şi reacţia de dezgust în faţa fecalelor ar putea fi condiţionată, şi nu înnăscută. Acest lucru *pare* contraintuitiv, având în vedere cât de visceral de dezgustător poate fi chiar şi izul de excremente pentru majoritatea dintre noi. Am presupus întotdeauna că oamenii au evoluat în mod natural astfel încât să fie dezgustaţi de căcat (cuvânt pe care evit să îl folosesc, deoarece am fost condiţionat să îl consider o înjurătură ruşinoasă), drept măsură de protecţie în faţa germenilor. Dar dacă ne uităm mai îndeaproape la rudele noastre cele mai apropiate din regnul

animal, cimpanzeii, vedem că acestea nu par să aibă vreo aversiune să le atingă, să le miroasă, să arunce cu ele şi chiar să le mănânce.

Teoria lui Nathanson nu mă surprinde total. Ruşinea se transmite din generaţie în generaţie. Şi aşa cum Nathanson evidenţiază, care este primul lucru în legătură cu care părinţii noştri ne fac să ne ruşinăm? Căcatul! Orice percepem drept o respingere din partea celor care ne îngrijesc va declanşa cu siguranţă ruşinea. Şi atunci când duhnim a căcat, oamenii ne comunică adesea neplăcerea, dezgustul şi lipsa de confort pe care o resimt, distanţându-se de noi din cauza propriei condiţionări. Această „rupere a punţii interpersonale” (dacă îti aminteşti, aşa defineşte Gershen Kaufman ruşinea) ni se întâmplă din nou şi din nou în copilărie, atunci când facem pe noi. Probabil încă din primele momente ale vieţii asociem mirosul de fecale cu ruşinea. Ca să nu mai vorbim de ruşinea care apare atunci când copiii sunt învăţaţi să îşi facă nevoile la oliţă sau ruşinea care apare atunci când are loc un „accident” în pantaloni sau în pat, cazuri considerate paşi înapoi spre stadii de dezvoltare inferioare.

Nu încerc să sugerez că fecalele ar avea un miros plăcut, dar în linii mari, ruşinea are forţa de a face absolut orice să pară profund revoltător, greşit, anormal sau

nesănătos. De fapt, există oameni care reuşesc să se excite prin „jocuri scatologice” (mă simt aici împins să menţionez că eu nu sunt unul dintre aceia – acesta e modul în care ruşinea acţionează în legătură cu subiectele de acest fel). înainte presupuneam că trebuie să fie ceva „în neregulă” cu aceştia, dar probabil că ei şi-au depăşit dezgustul cauzat de condiţionare şi/sau se folosesc de proximitatea ruşinii legată de acest subiect pentru a se bucura de excitarea sexuală pe care ruşinea o poate genera. Deci este foarte posibil ca noi, ceilalţi, să avem ceva „în neregulă”: faptul că am fost cu toţii traumatizaţi cu propriul căcat!

Şi acelaşi lucru este valabil şi pentru homosexualitate, sexualitate, în general, gen, rasă, nuditate, fluide corporale, animalele pe care le mâncăm (dacă alegem să o facem) şi lista poate continua. Este dificil să vedem tot ceea ce se află pe listă, deoarece condiţionarea noastră ne face să simţim că toate aceste tabuuri sunt naturale. Cu totii am fost traumatizaţi în copilărie, astfel încât să vedem lucrurile din aceeaşi perspectivă precum ceilalţi din grupul nostru. Pur şi simplu nu recunoaştem drept traume aceste trăiri, pentru că ele par a fi mai mult sau mai puţin prezente şi la ceilalţi din jurul nostru. începem să o numim *traumă* abia atunci când, accidental, suntem

traumatizaţi în mod *diferit.* Când un accident de maşină ne generează o teamă patologică de maşinăriile metalice aducătoare de moarte pe care le numim *maşini* şi intrăm în disonanţă cu părerile celorlalţi, se consideră că avem o „problemă”.

Iată de ce este important să ieşim din propria bulă, din zona de confort şi din filtrul media. Cu cât ne)
expunem mai mult la alte culturi, cu atât descoperim ce este arbitrar în propria cultură.

Dacă faci parte dintr-o cultură dominantă, precum cea occidentală, probabil vei percepe celelalte culturi drept înapoiate sau nebuneşti. E ca şi cum acele culturi sunt în mod intenţionat oarbe, rezistând cu încăpăţânare adevărului şi dominanţei normelor noastre superioare. Iar asta e perfect natural. Ruşinea nu vrea să fim uşor de convins să renunţăm la normele propriului grup, de teamă că vom *pierde* sprijinul grupului şi vom fi lăsaţi să murim trişti, înfricoşaţi şi singuri.

Iată de unde iau naştere prejudecăţile instinctive. Cu totii avem în mod natural tendinţa să credem ceea j j
ce spune un anumit grup şi să îi privim cu scepticism pe cei diferiţi sau din afara acestuia. Această înclinaţie către propriul grup îşi are rădăcinile în societăţile de vânători-culegători, dând naştere unei reţele de apărare în faţa străinilor,

intruşilor, clanurilor competitoare şi, din păcate, chiar şi împotriva anomaliilor benigne – precum acel tip ciudat cu albinism. Orice diferenţă, reală sau imaginată, poate declanşa o reacţie defensivă. Cel mai adesea avem aceste preconcepţii faţă de alte rase, alte culturi, alte ţări, alte partide politice, alte religii, alte echipe sportive, alte corporaţii, alte genuri şi tot aşa. Orice este perceput drept abatere de la normă poate declanşa ruşinea, iar ruşinea generează judecată, teamă, dezgust şi respingerea acelei diferenţe.

Dar în mod inevitabil normele culturale evoluează dincolo de aceste prejudecăţi condiţionate (pare că întotdeauna se întâmplă astfel). Iar atunci faptul că am avut vreodată astfel de prejudecăţi devine o sursă de ruşine intensă. Şi pentru ca lucrurile să stea şi mai rău, reacţia de negare inerentă ruşinii ne face să nu vedem faptul că am fost spălaţi pe creier, iar societatea presupune în mod incorect că oamenii pot pur şi simplu *alege* să nu mai fie homofobi, sexişti şi rasişti. Aşa că nu numai că am fost prinşi de partea greşită a istoriei, dar întreaga societate crede că o facem *dinadins* ! Chiar dacă suntem în mod sincer de acord cu noile valori, asta nu face ca vechile valori din umbră să dispară. Astfel ia naştere un ciclu nesfârşit de confuzie, ruşine, negare şi reprimare.

Atunci poate că te întrebi: dacă am fost cu toţii spălaţi pe creier de condiţionarea culturală, atunci de ce cultura şi societatea continuă să se schimbe? Din fericire, printre noi există întotdeauna indivizi curajoşi care reusesc să îsi depăşească ruşinea şi condiţionarea culturală suficient cât să promoveze noi valori, mai autentice şi mai semnificative. Aşa au început mari revoluţii precum creştinismul, Revoluţia ştiinţifică sau comunismul. Nişte oameni pasionaţi au rezistat forţei societăţii care ne îndrepta către conformism şi ruşine şi au încercat să construiască ceea ce considerau a fi o lume mai bună. Ironia este că dacă aceste noi idei radicale prind la publicul larg, odată ce se atinge un anumit procent de acceptare, noile idei încep să fie întărite ele însele prin ruşine şi condiţionare, devenind astfel sursa dominantă de conformitate în societate. Tot în acest moment mişcarea eliberatoare este coruptă, ca printr-un joc de telefonul fără fir, transformându-se treptat într-un alt sistem opresiv de control social.

Toate acestea demonstrează faptul că în orice moment există un număr de valori în competiţie adesea contradictorii, încercând să capete controlul asupra noastră. Ne naştem cu valoarea supravieţuirii şi avem valorile cu care am fost condiţionaţi în copilărie, la care se adaugă şi valorile conştiente, pe care le alegem în viaţa

adultă. Şi peste toate astea mai sunt şi valorile ruşinii, care ne împing spre perfecţiune şi integrare în fiecare moment şi cu orice preţ. Merită să menţionăm că ruşinea ne manipulează, de fapt, şi toate celelalte valori: ea *este* o valoare biologică care ţine de supravieţuire *şi* ne dictează şi ne întăreşte valorile condiţionate în trecut *şi* ne influenţează puternic valorile conştiente din prezent. Drept rezultat, nu ne putem încrede întotdeauna în propriile valori pentru a ne aduce starea de bine, căci ele nu ţin neapărat cont şi de dorinţele noastre autentice sau de nevoile umane dincolo de competenţă şi de apartenenţă sau de întregul spectru al integrităţii noastre.

Deci cum putem obţine nişte valori conştiente care să fie intr-adevăr utile şi consistente? Ei bine, aşa cum este cazul materiei din umbră, putem face în aşa fel încât să aducem valorile din planul inconştient în planul conştient! Te aud protestând: „Dar valorile mele inconştiente sunt egoiste, jenante şi nechibzuite!” Asta e mai mult ca sigur adevărat. Cu siguranţă este adevărat în cazul meu. Unele dintre valorile mele inconştiente sunt profund primitive, narcisiste, pline de prejudecăţi şi lipsite de logică. Dar având în vedere părerea mea conform căreia acceptarea de sine este calea spre adaptare, trebuie să îmi

accept în mod conştient valorile inconştiente şi să construiesc pornind de la baza acestora. Fie că îmi plac sau nu, fie că le accept sau nu, ele îmi sunt fundaţia, ele sunt piatra de temelie a integrităţii mele. Sună contraintuitiv, dar cred că cea mai bună cale de a schimba ceva ce nu îţi place la propria persoană este să accepţi pur şi simplu acele lucruri neplăcute şi să fii pe cât de transparent şi sincer poţi! Autenticitatea este o formă de stăpânire de sine.

Când am început să îmi dau seama că sunt puţin narcisist, spre exemplu, în mod natural mi-am dorit să scap de această strategie nechibzuită. Cultura în care trăiesc spune că narcisismul este egoist şi rău, aşa că ruşinea mi-a dictat că trebuie să scap de el (deşi fusese ideea ruşinii să adoptăm această strategie de la bun început). Deloc surprinzător, în încercarea de a-mi respinge narcisismul, nu am făcut decât să îl inflamez şi mai tare, iar asta a declanşat şi mai multă ruşine. După ce am eşuat cu asta, ruşinea m-a împins să încerc să îl ascund – practic negarea negării. Dar treptat mi-am dat seama că o abordare opusă ar putea fi mai de succes. Adevărata cheie a succesului în schimbarea pe care trebuia să o fac era să fiu pe cât de sincer şi de transparent pot în legătură cu narcisismul meu. Şi nu îl *schimbam,* ci mă

adaptam lui. Narcisismul este în continuare prezent, dar încerc să fiu sincer în legătură cu el, în loc să îi dau curs. De fapt, a fi sincer în legătură cu el *este* o formă de a-i da curs, o nouă formă de a acţiona care înlocuieşte strategia mea pripită de a-mi nega ruşinea prin lăudăroşenie. Astfel, reacţia mea condiţionată de a fi narcisist a devenit un stimul în direcţia opusă: o metareacţie de sinceritate şi transparenţă. Poate că nu sunt capabil să îmi controlez instinctele, dar îmi *pot* controla reacţiile la propriile reacţii.

Când suntem conştienţi de sine, sinceri şi transparenţi în legătură cu valorile noastre condiţionate, ne putem adapta şi putem găsi noi moduri de a reacţiona. Ne putem folosi valorile condiţionate ca pe o platformă de unde putem alege noi reacţii – poate chiar opuse – la propriile reacţii, ceea ce ne eliberează pentru a putea construi un nou set de valori conştiente, suprapuse peste cele vechi. Dar asta nu se întâmplă peste noapte. E nevoie de un curaj incredibil pentru a fi sinceri în legătură cu vechile valori, iar apoi este nevoie de timp, cunoaştere de sine, învăţare, experimentare, imaginaţie şi practică pentru a alege nişte valori noi care să funcţioneze mai bine. Eu mă actualizez în mod constant şi încerc să adopt tot timpul valori noi, Este o sarcină fără de sfârşit. Nu e de mirare că a adopta

un set de valori prestabilit este foarte tentant, precum religia, culturile sau un guru în dezvoltare personală.

Deşi îţi pot sugera unele valori care funcţionează în cazul meu, tot va trebui să le experimentezi pentru a vedea dacă ţi se potrivesc şi ţie. Este imperativ ca tu să fii Decidentul în privinţa propriilor valori! Acestea fiind spuse, câteva sugestii care îmi vin în minte sunt cunoaşterea de sine, autenticitatea, integritatea, amabilitatea, umorul, compasiunea, empatia, egalitatea, curiozitatea, învăţarea, legăturile interumane, comunitatea, alegerea unei perspective mai largi, sinceritatea, transparenţa şi, desigur, să încerci să te pui într-o poziţie inconfortabilă.

Deprogramarea

Atunci când recunoaştem şi acceptăm faptul că realitatea este în principiu un construct al condiţionării culturale şi al ruşinii, putem începe procesul nesfârşit de deprogramare a propriei persoane. Pentru a face asta, trebuie să încercăm să găsim, să punem la îndoială şi să deconstruim fiecare introiecţie în parte. E ca şi cum am căuta acul în carul cu fân în timp ce noi *suntem* carul cu fân. Este un proces dificif care presupune aducerea inconştientului în planul conştient şi transformarea implicitului în explicit. E ca

şi cum am aplica celebra metodă Mărie Kondo de curăţenie a casei, dar încercând să ne curăţăm propriul psihic! Trebuie să depistăm toate acele vechi introiecţii cu care am fost condiţionaţi în copilărie, să le scoatem la lumina mintii conştiente şi să întrebăm: „Asta îmi oferă bucurie?” Sau poate: „îmi este util?” „E adevărat?” Dacă răspunsul este nu, trebuie să scăpăm de acea introiectie!

Glumesc, numai de ar fi atât de uşor! Asa cum este[5] cazul cu toate condiţionările, cred că cel mai sigur este să pornim de la premisa că acea convingere nu va pleca nicăieri şi trebuie să o privim ca pe o mică parte a unui întreg mult mai mare. Spun asta pentru că, după câte am observat, atunci când avem impresia că am scăpat în sfârsit de condiţionare (sau de ruşine sau de mentalitatea fixistă), tocmai atunci riscul de a pica înapoi în ghearele ei este cel mai ridicat. Cred că cea mai bună metodă este să ne acceptăm convingerile cu care am fost condiţionaţi, să fim transparenţi în legătură cu ele şi să încercăm să construim în jurul lor. Introiecţiile au cea mai mare putere asupra noastră atunci când nu le putem vedea.

Şi dacă găsim unele introiecţii pe care *vrem* să le păstrăm, atunci trebuie să trecem printr-un proces de justificare logică

şi conştientă a acelei convingeri. De obicei, introiecţiile sunt dogmatice. Le internalizăm prin ruşine, nu prin logică, iar procesul se întâmplă la o vârstă atât de fragedă, încât originile şi raţiunea lor nu ne-au fost niciodată clare. Eu am găsit multe astfel de convingeri pe care îmi doream să le păstrez pentru că mă făceau să mă simt bine, precum ideea unei moralităţi obiective sau viaţa de după moarte. Dar pur şi simplu nu am fost în stare să le justific. Pentru alte introiecţii pe care am vrut să le adopt, precum valoarea amabilităţii, am reuşit să reconstruiesc o oarecare logică satisfăcătoare, bazându-mă pe ştiinţa faptului că suntem animale sociale. Acest proces treptat scoate la suprafaţă mâlul convingerilor dogmatice din mlaştina inconştientului, permiţându-ne să reconstruim un sistem mai solid, bazat pe o logică conştientă. Unele legături vor fi păstrate şi întărite, altele vor fi extrase şi înlocuite, iar altele vor reveni la stadiul de simple schiţe – nişte posibilităţi incognoscibile care intrigă.

Adevărata dificultate a procesului de deprogramare este să *recunoaştem* faptul că am fost condiţionaţi. Introiecţiile care au fost întipărite înăuntrul nostru sunt nesfârşite (descopăr noi introiecţii tot timpul) şi nu le putem găsi până nu adoptăm noi perspective. Introiecţiile se simt foarte

reale, precum bunul-simţ sau „aşa merg lucrurile” sau „toată lumea ştie că aşa e” sau *„/laaa,* evident”. Şi la baza tuturor acestora se află simţul nostru de bine şi de rău, valorile noastre esenţiale şi morale. Dar chiar şi acestea trebuie exhumate din inconştient şi justificate logic dacă vrem într-adevăr să ne deprogramăm de condiţionarea din copilărie. De fapt, acesta e centrul procesului. Pentru a ne putea construi nişte opinii autentice, avem nevoie de o bază de valori solide, conştiente, subiective, dar justificabile. Cu toţii avem şansa să ne alegem valori
esenţiale noi, conştiente, prin care să ne depăşim valorile inconştiente, valorile ruşinii şi valorile biologice*

Dar procesul nu este unul liniar. Este nevoie de timp pentru a lua în considerare logica şi utilitatea fiecărei valori în parte. îţi recomand să alegi diferite valori, să le încerci, să le explorezi, să vezi cum se simt şi cum îi afectează pe ceilalţi. Dacă vei avea consecinţe negative, atunci renunţă la ele şi alege altele. Singurul lucru care îţi poate sta în cale este ruşinea. Trebuie să îţi permiţi să greşeşti pe parcursul acestui proces, întrucât altfel nu vei descoperi acele valori care funcţionează cel mai bine pentru tine. Desigur, ajută să ai o fundaţie solidă, o valoare care să le subordoneze pe toate celelalte, precum valoarea mea principală

orientată spre starea de bine. Dar chiar şi acea valoare esenţială poate (şi trebuie) să se schimbe dacă vei găsi ceva care funcţionează mai bine. Din nou, este necesar să moşeşti. Şi dacă te vei lovi de o valoare într-adevăr solidă, mi-ar plăcea să aud şi eu şi să îmi spui de ce funcţionează aşa bine în cazul tău! Sunt mereu dispus să încerc noi valori.

Multi oameni au ca valoare esenţială credinţa în Dumnezeu, care i-ar putea face să accepte anumite tradiţii biblice şi religioase, şi îşi construiesc restul sistemului de valori, convingeri şi opinii pornind de la această bază. în acest punct al vieţii, personal nu văd veracitatea sau utilitatea credinţei în Dumnezeu. Dar aceasta e doar opinia mea. Trebuie să admit că în momentul la care scriu aceste rânduri simt cum ruşinea mă împinge să te conving că trebuie să gândeşti ca mine şi să renunţi şi tu la convingerile religioase. Dar asta doar pentru că am o prejudecată împotriva religiei. Am multe argumente logice pentru a susţine de ce este religia problematică, dar dacă sunt cu adevărat atent la mine însumi, îmi dau seama că toate acestea sunt alimentate de nişte asocieri emoţionale neplăcute din trecut (probabil înrădăcinate în stereotipul conform căruia majoritatea oamenilor religioşi sunt homofobi).

Voi spune, totuşi, că una dintre cele mai valide justificări ale scepticismului meu faţă de religie este faptul că, după câte îmi dau

seama, majoritatea convingerilor religioase se formează în mod inconştient, în timpul copilăriei. Religia este adesea parte din procesul condiţionării prin ruşine. De aceea, cred că ar trebui să implicăm şi credinţa în procesul deprogramării. Poţi încerca să aduci fiecare valoare religioasă în planul conştient şi să vezi dacă o poţi justifica în afara cadrului biblic care ţi-a fost dictat de către anumiţi lideri religioşi. Fiecare dintre noi putem decide ce funcţionează cel mai bine pentru noi, dar e importat să fie totuşi o decizie conştientă.

Iată povara Decidentului şi unul dintre motivele pentru care uneori *vrem* să renunţăm la responsabilitate. Este mult de muncă să ne formăm şi să ne justificăm nişte valori, credinţe, opinii şi decizii solide şi raţionale. Suntem în special susceptibili la ruşine atunci când ne dăm seama că noi avem ultimul cuvânt de spus când explicăm de ce gândim ceea ce gândim şi de ce facem ceea ce facem. Chiar dacă ne consultăm cu experţi şi facem tot felul de cercetări şi verificări (ceea ce cred că este foarte important), chiar dacă facem cea mai bună presupunere posibilă (ceea ce cred că facem oricum mai mult sau mai puţin, în funcţie de educaţia, resursele şi timpul de care dispunem), simplul fapt că ne dăm seama că *noi singuri* luăm decizia finală va declanşa cel mai probabil ruşinea, căci este o poziţie

care pare să ne separe de ceilalţi. în calitate de animale sociale, vrem să evităm separarea. Şi ruşinea vrea şi ea ca noi să evităm separarea, pentru că să fii izolat e înfricoşător. E dureros. Se presupune că e periculos. Aşa că sunt mii de forţe care pun presiune spre a ne face să refuzăm să fim cel care decide. Iată de ce este atât de tentant să urmăm pur şi simplu turma, să urmăm „regulile” sau să îl lăsăm pe Dumnezeu sau alt individ să fie cel care decide pentru noi.

Dar adevărul este că noi *suntem* Decidentul oricum! Fie că ne place, fie că nu. Chiar şi atunci când ne purtăm de parcă nu am fi. Chiar şi atunci când nu ne dăm seama că suntem. Ne luăm întotdeauna propriile decizii! Acea graniţă este întotdeauna acolo, în mod egoist, cred că unul dintre motivele pentru care ruşinea nu vrea să ne luăm propriile decizii în mod conştient este posibilitatea de a *nu* alege ceea ce tocmai ea ne dictează! Pentru un mecanism de supravieţuire precum ruşinea, este un conflict de interese. în mod inconştient, ruşinea – sau poate, mai corect, teama de ruşine – este mereu undeva în subconştient, ghidându-ne comportamentul, facându- ne să stăm în rând, ţinându-ne cât mai departe de greşeli, desconsiderare, respingere sau neglijare. Astfel, cu cât luăm mai multe decizii în mod inconştient, cu atât

permitem ruşinii să le controleze mai mult. Cu cât cedăm presiunii de a face lucrurile precum ceilalţi sau de a ne gândi că trebuie sau e necesar să facem anumite lucruri, cu atât permitem ruşinii să ne controleze şi să ne „protejeze”.

Şi nu este nimic rău în faptul că ruşinea vrea să ne protejeze – e foarte drăguţ din partea ei. Dar este o strategie utilă atunci când suntem nişte copii dependenţi. Mulţumim, ruşine! Dar în calitate de adulti, cred că noi – adică şinele *conştient* – suntem, de fapt, mult mai capabili să ne protejăm singuri. Deşi atât mintea, cât şi subconştientul sunt două forte înţelepte, ele sunt în general mai puţin logice şi au nişte idei învechite faţă de importanţa incluziunii într- un grup specific. Ruşinea pur şi simplu nu s-a format într-o lume în care să nu fim înconjuraţi de oameni a căror prezenţă nu este imperios necesară supravieţuirii noastre. Oamenii obişnuiau să fie ori parte din familie, ori o ameninţare. Deci nu cred că ruşinea înţelege j J > *o* foarte bine conceptul de „străini”. Conform ruşinii, ceea ce crede orice om despre noi este de o importanţă vitală. Dar asta pur şi simplu nu mai e adevărat. Iar atunci când accepţi autoritatea de a fi Decidentul, primeşti ce e mai bun din ambele lumi. Vei simţi şi vei auzi în continuare toate mesajele importante ale ruşinii, fiindcă (de bine sau de rău) ele nu dispar niciodată, dar poţi

învăţa să refuzi în mod conştient respectivele mesaje atunci când, în calitate de cel care decide, vei avea în minte o strategie mai potrivită. Iată puterea şi responsabilitatea în a fi Decidentul.

Capitolul
15

Ar trebui

ÎN TIMPUL UNUIA DINTRE MULTELE CURSURI pe care le-am urmat la Center for Healing Shame ca parte a certificării mele, unul dintre colegii de curs ne-a vorbit despre un acronim perfect— (al cărui autor este necunoscut) pentru a reconsidera ruşinea:

Ar Trebui

Ştii
Deja Totul

Este foarte potrivit ca primele cuvinte care descriu ruşinea să fie *ar trebui. Ar trebui* este o expresie răspândită, şi totuşi are potenţialul de a declanşa ruşinea. *Ar trebui* presupune o anumită obiectivitate. Este sugerat faptul că există un singur mod

corect de a face lucrurile. Implicaţia este că dacă nu vei face lucrurile cum trebuie – pe calea „corectă” –, atunci *ar trebui* să îţi fie ruşine.

Pentru a balansa această implicaţie, cred că ar fi util ca de fiecare dată când folosim un *ar trebui,* să îi ataşăm o explicaţie concretă, un *de ce.* Spre exemplu: *ar trebui* să legi cuvintele „ar trebui” de o perspectivă clară a rezultatului scontat... *dacă vrei să eviţi eventualitatea de a-i face pe oameni să se ruşineze.* Şi pentru a comunica într-un mod care să ne aducă şi mai mult împreună, ai putea folosi un cuvânt mai deschis precum „ai putea” (te-ai prins ce am făcut?). Spre exemplu: cred că *ai putea* să înlocuieşti cuvintele „ar trebui” cu „ai putea”, pentru a evita eventualitatea de a face pe cineva să se ruşineze. *Ai putea* spune: „E doar o opţiune.” *Ar trebui* spune: „Asta e lucrul corect de făcut.” *Ai putea* spune: „Trebuie să iei propriile decizii.” *Ar trebui* spune: „Eu decid ce e corect pentru tine.” *Ai putea* implică încredere şi respect. *Ar trebui* implică ruşine şi control.

Poate vei observa că ce scriu aici este o formă de „controlează-ţi tonul”. Este un concept relativ nou popularizat de unele cercuri de justiţie socială şi trebuie să admit că atunci când este îndreptat asupra *altor oameni,* poate avea un efect de declanşare a

ruşinii. „Controlul tonului”, aşa cum îl înţeleg, este o formă de atac *ad hominem.* în loc să răspundem în mod direct argumentelor aduse de cineva, controlul tonului presupune să ne plângem de *modul* în care au fost rostite acele argumente. Poate că cel care a vorbit a fost prea agresiv sau prea zgomotos sau prea direct, poate că a înjurat sau poate că nu a fost suficient de „civilizat” etc. Controlul tonului poate fi cu siguranţă un mod de a divaga de la adevărata problemă, punând în prim plan propriul confort emoţional, în defavoarea nevoii celuilalt de a menţine nişte graniţe.

Dar în cazul ruşinii, cred că este justificat şi chiar util să ne controlăm *propriul* ton. Atunci când vine vorba despre ruşine, tonul *este* mesajul (cu scuze faţă de Marshall McLuhan). Tonul meu transmite o oportunitate pentru a crea o legătură sau transmite respingere? Pentru că suntem în mod fundamental animale sociale, cred că sistemul nervos al interlocutorului nostru nu este interesat de altceva decât de aceste două întrebări. Când percepem o respingere, corpul reacţionează profund diferit (închis, defensiv, ruşinat) faţă de atunci când percepem formarea unei legături (deschis, receptiv, plin de compasiune).

Aşa că nu este decât o problemă de strategie. La o primă privire, poate părea

absurd să te întrebi dacă sloganul „Cei care maltratează sunt josnici” este mai util sau mai puţin util decât a spune „Maltratarea răneşte oameni”. Dar aleg să intru în această chestiune cu siguranţă incomodă pentru că am convingerea că ar putea avea un efect asupra capacităţii noastre de a combate maltratările. De fiecare dată când transformăm ruşinea într-o armă, ne punem în pericolul de a-l ajuta şi de a-i deveni complici celui pe care încercăm să îl ruşinăm. Este posibil să îl ajutăm să *nu* îşi schimbe comportamentul. Legătura inerentă a ruşinii cu sistemul nostru de răspuns în faţa atacului face ca logica şi compasiunea celui ruşinat să intre în modul offline în favoarea unei autoprotecţii brute, iar această dispoziţie nu este niciodată propice receptivităţii şi empatiei. Ruşinea transformă creierul uman într-unul primitiv, jumătate reptilian, jumătate maimuţă – totul limbic, în fiecare moment. Chiar dacă nu intenţionăm să declanşăm ruşinea cuiva, orice ruşine ar apărea accidental va avea un impact asupra capacităţii noastre de a comunica cu acel individ. Deci dacă, asemenea mie, intenţia ta este să îi încurajezi pe oameni să ia în considerare noi idei, o strategie bazată pe respect şi compasiune va fi mult mai eficace.

Aşa cum am vorbit mai devreme, ruşinea îi poate bloca pe oameni în ghearele unei

mentalităţi fixe, iar asta îi împiedică să înveţe sau să se perfecţioneze. Dacă cineva internalizează eticheta ruşinoasă conform căreia comiterea unei greşeli înseamnă că eşti un om rău, probabil că nici nu va mai încerca să fie mai bun, să caute ajutor sau să se schimbe, mai ales în lipsa sprijinului din partea comunităţii. Ca oameni, avem nevoie de un motiv să vrem să devenim mai buni. Avem nevoie de speranţă. Şi probabil că nimic nu este mai aducător de speranţă decât potenţialul real de a relaţiona. Etichetele ruşinii îi blochează pe oameni în exil şi le limitează încrederea în sine. Şi deşi probabil că nu ai prea multă simpatie pentru cineva care s-a dovedit a fi violent, problema merge dincolo de acel individ. Este vorba despre starea de bine a tuturor, care este interconectată. Limitând identitatea cuiva la răutate şi violentă, nu cred că aducem vreun beneficiu practic societăţii. Din contră. Ruşinea toxică poate încuraja recidivismul, fiindcă ne spune că nu ne putem schimba. Aşa că, cel mai probabil, aceste etichete vor genera şi mai multe maltratări.

Dacă vrem să trăim într-o lume cu mai puţină ruşine, putem învăţa să vorbim în aşa fel încât să încurajăm formarea legăturilor, respectul şi sentimentul de egalitate. Putem face tot ce ne stă în putinţă pentru a-i ajuta pe oameni să capete sau să îşi menţină accesul la cortexul prefrontal. Şi cred că cea

mai bună practică este să ne concentrăm asupra propriilor cuvinte. Ştiu că lucrurile pe care le spun nu vor suna bine tuturor, fiindcă implică o formă extrem de conştientă de balet verbal, care poate părea ostentativă sau neautentică. Şi modul în care vorbim face parte din condiţionarea primită în copilărie, aşa că vom simţi că facem ceva greşit atunci când vom încerca să vorbim diferit. Dar chiar şi mici fraze precum „Cred că”, „îmi imaginez că”, „îmi spun că”, „Interpretarea mea este”, „Ştiu această poveste conform căreia” sau „Poate că mă înşel” ne pot ajuta foarte mult să ne asumăm opiniile, acceptând natura limitată a propriei perspective. Acest tip de limbaj este antiruşinos, adică reduce şi previne ruşinea.

Acelaşi efect antirusinos îl au şi asumarea senzaţiilor, emoţiilor şi reacţiilor proprii. Deşi am vorbit în capitolul 11 despre ¿/¿^identificarea faţă de reacţiile emoţionale, este foarte util şi să ni le asumăm. Noi nu suntem emoţiile noastre, dar emoţiile noastre

>) ne aparţin doar nouă. Aceasta e o altă practică pe care am învăţat-o prin comunicarea nonviolentă, alături de jocuri care încurajează formarea legăturilor cunoscute drept relaţionare autentică. Dacă asemenea mie ai crescut împotmolit în ghemul ruşinii intergeneraţionale, atunci

şansele sunt mari să ai probleme în a stabili limite, simţind că eşti responsabil pentru emoţiile altora şi viceversa. În acest caz, poate că ideea de asumare a propriilor emoţii îţi este străină (aşa cum era pentru mine). Dar pentru toţi ceilalţi, poate că toate acestea sunt lucruri deja ştiute.

Practic, reacţiile emoţionale ne sunt unice, sunt unice propriei fiziologii, psihologii, educaţii, condiţionări şi experienţe de viată. Modul în care reacţionăm la acelaşi stimul nu este universal tuturor.

Asta devine clar în orice club de comedie. Când un comedian spune o glumă, poate că cineva râde, altcineva îşi dă ochii peste cap, iar eu mă voi simţi chiar ofensat şi voi începe să bombăn.

Dar emoţiile pe care le simt în legătură cu o glumă (sau cu orice altceva) sunt create înăuntrul meu, de către propriul sistem limbic. Atunci când presupun că interpretarea „corectă” este să mă simt ofensat şi încerc să le-o impun tuturor, nu iau în calcul faptul că orice glumă va genera un spectru de reacţii larg, în funcţie de individ. Să nu fii de acord cu modul în care comunică un comedian este un lucru. Dar atunci când acel dezacord este supraîncărcat de propria ruşine şi furie, atunci reacţia se transformă adesea într-un *atac înspre celălalt*^ dând vina pe comedian

pentru că mi-a „cauzat” un răspuns emoţional negativ. Dar să dau vina pe el pentru propria ofensă este ca şi cum aş da vina pe tine pentru modul în care îmi funcţionează rinichii.

„Cum îndrăzneşti să *mă faci* să îmi apară pietre la rinichi!”

Şi totuşi, facem asta tot timpul, şi nu doar cu emoţiile noastre. „Reclama asta mă face să îmi fie foame”, „Modul în care s-a îmbrăcat m-a făcut să mă excit‘\ „Filmul ăsta îmi provoacă un atac de cord” şi tot aşa. Deoarece emoţiile, motivaţiile şi senzaţiile noastre corporale se declanşează în mod inconştient, adesea uităm că sunt, de fapt, nişte reacţii pe care ni le generăm singuri. Dar numai pentru că nu alegem furia la fel de conştient şi explicit pe cât ne alegem cuvintele, nu înseamnă că ea apare din vina altcuiva. Sigur, comportamentul cuiva poate fi un *stimul* în funcţie de care sistemul nostru limbic, influenţat de instincte, experienţele anterioare şi condiţionare, alege reacţia pe care o consideră cea mai potrivită pentru supravieţuirea imediată. Dar întregul proces de generare a reacţiei aparţine exclusiv propriului corp. Cred că asumându-ne reacţiile putem trage multe beneficii – este mai corect şi mai puţin ruşinos decât să dăm vina pe altcineva. Vina este atât o reacţie instinctuală, cât şi un stimul pentru ruşine.

Dar, aşa cum poate ai observat, încerc să integrez aici ambele direcţii!

Pe de o parte, spun: „Asumă-ţi emoţiile!” Iar pe de alta „Evită să declanşezi ruşinea altcuiva”, deşi fiecare este responsabil de asumarea propriilor reacţii emoţionale. Practic, încerc să iau ce e mai bun din ambele lumi ale ruşinii. Cred că, în această situaţie, se poate atinge un echilibru fin. Pentru mine, totul se rezumă la întrebarea: unde am eu putere de acţiune? în primul şi în primul rând, am putere de acţiune asupra propriilor opinii, reacţii şi emoţii. Tot ce trebuie să fac este să le observ şi să mi le asum prin conştiinţă de sine, transparenţă şi sinceritate. Aceasta este practica autenticităţii. Dar am şi putere de acţiune asupra lucrurilor pe care le spun şi modului în care îi tratez pe cei din jur. Au cuvintele sau acţiunile mele intenţia, chiar şi inconştientă, de a declanşa ruşinea cuiva? Dacă da, atunci se numeşte că îl fac de ruşine pe acel individ, fie că el prinde momeala şi reacţionează prin ruşine, fie că nu. Mai mult, din experienţa, logica şi educaţia mea, dacă prevăd că vorbele sau acţiunile mele *ar putea* declanşa ruşinea cuiva, chiar şi fără intenţie, atunci pot alege o strategie diferită pentru a declanşa, în schimb, formarea unei legături, să spunem.

Nu mă înţelege greşit. Strategia mea

pentru a forma o legătură poate oricând să ricoşeze şi să declanşeze ruşinea celui din faţa mea, pentru că nu citesc minţi şi nu sunt eu cel care *cauzează* emoţiile celor din jur. Dar cel puţin voi şti că am făcut tot ce am putut folosindu-mă de puterea de acţiune pe care am avut-o. De asemenea, voi putea să învăţ din acea experienţă şi să îmi ajustez strategiile în legătură cu acel individ. Dar pentru că sunt un animal social, atunci când cineva reacţionează în mod negativ la încercarea mea de a forma o legătură, cel mai probabil mă voi ruşina şi voi intra în modurile *atac înspre sine* şi *ploconire* de pe busola ruşinii. Dacă asta se întâmplă, odată ce voi termina de procesat ruşinea, va fi important să îmi asum respectiva reacţie şi să îmi amintesc că există o delimitare între mine şi celălalt. Până la urmă, fiecare este responsabil de propriile reacţii, aşa cum eu sunt responsabil de reacţiile mele. Faptul că sunt conştient de aceste lucruri mă ajută să rămân în sfera propriilor valori şi a propriei demnităţi.

Şi tu poţi folosi exact aceeaşi logică pentru a ignora total sentimentele celorlalţi, făcând orice vrei. „Sigur, am scuipat pe omul ăsta, dar nu e vina mea că s-a supărat. Fiecare îşi creează propriile reacţii!” Şi poate ai avea dreptate. Este în totalitate la latitudinea ta să hotărăşti cum îi tratezi pe

cei din jur. Totuşi, în cazul meu, corpul va reacţiona oricum cu ruşine, chiar şi atunci când ştiu că supărarea cuiva nu este neapărat vina mea. Dar astfel apare întrebarea: dacă putem stabili o delimitare puternică între acţiunile noastre şi reacţiile celorlalţi, atunci de ce „ar trebui” să *nu* ne apucăm să scuipăm pe toţi cei din jur sau să facem tot ce vrem, fără să ne gândim la nimeni şi la nimic?

Ei bine, aici intervin din nou valorile.

Aşa cum ştii deja, valoarea principală pe care eu mi-am ales-o este starea de bine. Iar experienţa şi educaţia mea îmi spun că oamenii sunt animale sociale. Am evoluat astfel încât să existăm în grupuri cooperante, deoarece această formulă ne-a îmbunătăţit şansele de supravieţuire. Şi asta înseamnă, mai mult sau mai puţin, că sistemul nostru nervos s-a dezvoltat în aşa fel încât să răsplătească comportamentele prosociale şi să le pedepsească pe cele antisociale. Astfel, atunci când resimţim respect sau formarea unor legături cu cei din jur, corpul nostru ne răsplăteşte cu cele mai plăcute senzaţii, emoţii precum fericirea şi iubirea. Acesta poate fi un sprijin extraordinar pentru starea de bine.

Dar atunci când resimţim lipsă de respect sau pierderea unei legături, corpul ne pedepseşte prin cele mai neplăcute emoţii, precum ruşinea, vina, stresul şi

singurătatea. Iar asta ne poate submina starea de bine.

Folosindu-ne de logică şi experienţă, putem deduce cu uşurinţă dacă scuipatul pe cineva va produce respect şi legături strânse sau lipsă de respect şi destrămarea legăturilor. Ruşinea este declanşată

> *O* *î* *J*

atunci când dorinţele şi aşteptările noastre nu sunt împlinite. Astfel că, atunci când cineva se aşteaptă sau îşi doreşte să fie scuipat (poate într-un scenariu sexual cu consimţământ), probabil că această acţiune va genera afecte plăcute pentru toţi cei implicaţi. Dar dacă cineva nu îsi doreşte şi nu se aşteaptă să fie scuipat, atunci această acţiune va declanşa ruşine şi pierderea legăturii (iată un motiv pentru care consimţământul este foarte important; aşteptările şi dorinţele a doi sau mai mulţi indivizi sunt plasate de aceeaşi parte, astfel că ruşinea nu îşi face apariţia). Având în vedere că majoritatea oamenilor nu se aşteaptă să fie scuipaţi, să scuipi pe cineva fără consimţământ va genera cel mai probabil ruşine şi ruperea legăturii, declanşând astfel afecte neplăcute pentru toţi cei implicaţi. Bazându-te pe propriile valori, poţi folosi aceste date pentru a lua o decizie pe baza informaţiilor: îti doreşti să resimţi afecte plăcute sau nu?

Nu este vorba despre morală sau altruism; totul este pur egoist. Legăturile cu

oamenii din jur te fac pe *tine* să te simţi bine şi, în mod incidental, se vor simţi şi ei bine. Aşa cum am mai spus şi o voi mai spune, starea noastră de bine este intrinsec legată de a celorlalţi pentru că suntem animale sociale. Aşa că toate acele comportamente pe care le etichetăm drept „bune”, „altruiste”, „creştineşti” şi aşa mai departe – precum a-i ajuta pe ceilalţi, a te pune în slujba celor din jur, a oferi şi a fi bun – sunt doar nişte situaţii egoiste din care toţi au de câştigat în ceea ce priveşte starea de bine. Tu te vei simţi mai bine, ceea ce mă va face pe mine să mă simt mai bine, ceea ce te va face pe tine să te simţi mai bine, aşa că şi eu mă voi simţi mai bine şi aşa mai departe. De aceea, cred că a-i ajuta pe cei din jur să se simtă bine este una dintre cele mai bune practici pentru obţinerea stării de bine, având în vedere natura noastră socială.

Dar poate că starea de bine nu reprezintă o valoare pentru tine. Având în vedere că sunt de părere că valorile sunt subiective, trebuie să admit că valorile tale sunt la fel de legitime precum valorile mele. Poate că eşti interesat să trăieşti durerea, spre exemplu. în acest caz, să scuipi pe oameni fără consimţământ este o strategie bună.

Evident, nu cred că oamenii se scuipă unii pe alţii pentru că le place durerea. Cel mai probabil, o fac pentru că îl învinuiesc pe

celălalt pentru propriile emoţii neplăcute. Să spunem că cineva se loveşte de tine pe stradă. Pentru corp, acesta ar putea fi un stimul care să ducă la *decizia* inconştientă de a reacţiona prin ruşine. Ruşinea declanşează senzaţia de lipsă de respect şi deconectare. Dacă nu îţi asumi reacţia, probabil că îl vei învinui pe celălalt pentru că ţi-a *cauzat* durere emoţională şi deconectare. Aceasta e o confuzie în ceea ce priveşte delimitările între indivizi. Iar atunci când dăm vina pe cineva, cel mai adesea declanşăm furia – reflexul *atac înspre celălalt* integrat în sistemul nostru de răspuns în faţa pericolului. Furia ne va împinge să ne apărăm sau să „fim chit” scuipându-l la rândul nostru (sau pornind o ceartă, încercând să îl intimidăm, ţipând sau încercând să îl facem să îi fie ruşine). Practic, vrem ca celălalt să simtă durerea şi deconectarea pe care credem că şi el ne-a „cauzat-o”. Este o strategie nechibzuită, dar corpul nostru crede că astfel vom resimţi *mai puţină* durere. Este o strategie de a obţine siguranţă şi respect prin dominanţă şi agresiune. Deci, chiar şi în acest caz, valorile fundamentale sunt starea de bine şi supravieţuirea, şi nu căutarea durerii.

Dar probabil că această strategie nu va avea drept rezultat acelaşi nivel de plăcere şi stare de bine care ar putea fi atins prin încercarea de a stabili respectul şi

conexiunea cu acel individ. Chiar şi să ignorăm incidentul şi să trecem mai departe este o strategie mai bună. Desigur, nu putem forţa pe nimeni să ne respecte sau să simtă că are o legătură cu noi, dar asta nu înseamnă nici că trebuie să îl pedepsim. Sarcina este totuşi dificilă, deoarece atunci când declanşăm ruşinea cuiva ne satisfacem dorinţa naturală de răzbunare pe cel despre care credem că ne-a greşit. Această dorinţă punitivă era probabil utilă pentru supravieţuire atunci când eram vânători-culegători. Dar în lumea modernă, o astfel de tactică ajută rareori la îmbunătăţirea sau rezolvarea problemei sau a cauzei subiacente a acesteia.

Pedeapsa

Atunci când vine vorba despre violenţă, este important să recunoaştem faptul că atât victima, cât şi agresorul, alături de întreaga comunitate, vor resimţi ruşine în doze ridicate. Violenţa de orice fel ne întrerupe aşteptarea de siguranţă, apartenenţă şi plăcere, iar această întrerupere este un stimul pentru ruşine. Chiar şi *să ne gândim* la o instanţă de violenţă apărută la ştiri ne poate declanşa ruşinea pe mai multe niveluri. Ruşinea apare dacă ne imaginăm pe noi înşine sau pe cei dragi în postura victimei şi ne simţim ruşinaţi la ideea că

agresorul a încălcat atât de uşor şi flagrant normele şi re gulile societăţii, pe care noi personal încercăm intens să le menţinem. Şi aşa cum ştim, ruşinea ne propulsează adesea în modul de răspuns în faţa pericolului – luptă, fugă, blocaj sau ploconire. Dacă ne gândim doar teoretic la o infracţiune, probabil că ne vom simţi destul de în siguranţă cât să nu alegem calea de fugă, blocaj sau ploconire. Astfel că, pentru majoritatea dintre noi, se va declanşa reflexul de a lupta atunci când suntem confruntaţi cu povesti ale violentei. Iată cum violenta naşte şi mai multă violentă.

Răspunsul nostru de luptă – atac înspre celălalt – ne împinge să ne dorim ca durerea victimei, alături de durerea pe care am simţit-o şi noi pe calea empatiei şi a ruşinii, să fie deviată asupra agresorului sub forma durerii emoţionale (cum este umilirea publică), durere fizică (precum violenţa) şi pedeapsa (precum închisoarea, amenzile şi suferinţa, în general). Răspunsul nostru de *atac înspre celălalt* are o logică nemiloasă pentru ceea ce înseamnă „dreptate” şi ne cere să căutăm o răzbunare care să provoace o durere egală sau superioară celei care ne-a fost „cauzată”, chiar dacă este vorba numai de durere emoţională. Până la urmă, durerea este durere şi aparent corpul nostru resimte în mod similar atât durerea fizică, cât şi pe cea

psihică. Iată de ce atunci când cineva ne atacă chiar şi verbal, printr-o insultă, câteodată ne *simţim* justificaţi să îl pocnim.

Ce încerc să spun este că dorinţa noastră colectivă de a pedepsi şi de a ruşina comportamentele infracţionale este în principal generată de vechiul nostru sistem de răspuns în faţa pericolului. Şi deşi există şi o logică de tipul „ochi pentru ochi şi dinte pentru dinte”, în zilele noastre, impulsul nostru spre ruşine şi pedeapsă nu mai reprezintă o soluţie practică sau eficientă pentru probleme precum violenţa, infracţiunea sau abuzul. Nu cred că răzbunarea şi

pedeapsa sunt strategiile pe care cortexul nostru prefrontal le-ar alege dacă nu ar interveni impulsurile ruşinii, pasionalul nostru sistem limbic, alături de interferenţele amigdalei care priveşte lucrurile prin prisma supravieţuirii imediate. Iar asta pentru că, logic vorbind, ruşinea şi pedeapsa nu fac decât să genereze şi mai multă ruşine pentru agresor, ceea ce îi va declanşa instinctul de luptă, care va duce la şi mai multă violenţă. Este ca şi cum am încerca să stingem focul cu şi mai mult foc. Ne folosim *propriul* sistem de răspuns în faţa pericolului pentru a lupta împotriva sistemului de răspuns în faţa pericolului al *celuilalt.*

James Gilligan, psihiatru şi expert în

violenţă căruia i se atribuie reformarea unora dintre cele mai violente închisori din Statele Unite, notează în cartea sa *Preventing Violence'.* „Un deţinut cu cât era mai violent, cu atât era mai aspru pedepsit, şi cu cât era mai aspru pedepsit, cu atât devenea mai violent.” Gilligan continuă prin a spune că „facem aceeaşi greşeală şi la nivel de societate” . Asta înseamnă că aşa-numita noastră soluţie pentru violenţă – pedeapsa – nu face decât să exacerbeze problema! De unde şi zicala: „Ochi pentru ochi şi vom fi cu toţii orbi.”

Iar din perspectiva ruşinii, aceste lucruri au sens. Gilligan observă cu perspicacitate că Ia baza violenţei stă, de fapt, ruşinea: „Ceva universal valabil pentru toţi criminalii este că ascundeau un secret. Un secret esenţial. Şi acel secret era că tuturor le era ruşine – o

[5] [)] [?]

ruşine profundă, cronică şi acută.” Astfel că motivaţia violenţei este ruşinea. Iar atunci când îi pedepsim şi îi facem de ruşine pe agresori, generăm şi mai multă ruşine, care le declanşează sistemul de răspuns în faţa pericolului, care duce la şi mai multă violenţă, care ne declanşează şi nouă ruşinea, ceea ce duce la activarea sistemului nostru de răspuns în faţa pericolului, ceea ce duce la şi mai multă violenţă (sub formă de pedeapsă), ceea ce declanşează ruşinea agresorului, iar asta generează şi mai multă

violenţă şi aşa mai departe, la nesfârşit. Se numeşte reactivitate şi este un nesfârşit joc de pinball cu ruşinea. Cineva trebuie să rupă acest cerc vicios, iar eu te numesc pe tine!

Suspectez că de fiecare dată când ne aflăm în procesul de a ne gândi cu rea-voinţă la cineva, dorindu-ne să aibă parte de ruşine, de durere, de răzbunare, de violenţă sau de pedeapsă, oricare ar fi motivul – şi chiar de ar fi vorba despre cel mai abject criminal din istorie sau de un ţânţar puţin enervant –, cred că aceste gânduri apar deoarece operăm cu un sistem contaminat emoţional de ruşine şi de răspunsul în faţa pericolului. Ce cred eu este că atunci când nu ne simţim ruşinaţi, ameninţaţi sau speriaţi în vreun fel, starea noastră de echilibru este una înclinată spre logică, curiozitate şi formare de legături. Şi de pe o astfel de poziţie, cel mai probabil că ne dorim să îi vindecăm, să îi ajutăm, să îi educăm şi să îi sprijinim pe cei pe care sistemul nostru de răspuns în faţa pericolului i-ar dori pedepsiţi, ruşinaţi şi distruşi. Deci, într-un fel, nu cred că *noi* vrem să îi pedepsim pe ceilalţi. Suntem pur şi simplu deturnaţi de un vechi sistem de apărare; sistemul limbic şi amigdala au preluat controlul în locul cortexului prefrontal, cel modern. Este din nou mentalitatea acelei fiinţe pe jumătate

reptilă, pe jumătate maimuţă, o stare pe care ar fi mai bine să o păstrăm pentru situaţiile reale de pericol. Dar, din păcate, nu putem alege când se declanşează acest sistem.

Deci scopul nostru nu ar trebui să fie să *nu* declanşăm acest sistem, ci să *observăm* faptul că el operează, pentru a putea alege dacă dăm sau nu curs acestor impulsuri, în funcţie de gravitatea contextului. Oricând te surprinzi dorind să ruşinezi sau să pedepseşti pe cineva sau dorindu-i ori bucurându-te de necazul său, te încurajez să faci un pas în spate şi să iei în considerare faptul că nu eşti *tu însuţi* în acel moment. Cu cât iei mai multă distanţă şi cu cât atingi o stare mai puternică de echilibru, cu atât vei simţi mai puţin că te identifici cu acel impuls şi nu vei mai simţi nevoia să asculţi sau să gândeşti acele lucruri. Dacă îţi acorzi timpul necesar pentru a te reconecta la logica inerentă a cortexului prefrontal, îţi garantez că vei găsi strategii mult mai eficiente pentru a rezolva problema.

Iată de ce este important să devenim conştienţi de sistemul nostru de răspuns în faţa pericolului. Nu putem evita acţiunile influenţate de acest sistem, dacă nu *înţelegem* că acesta a fost declanşat. Şi cei mai multi

3 0 > 7 J

dintre noi nu ne dăm seama decât prea

târziu. „De ce am acţionat aşa?! M-am transformat într-un nebun!” Da, probabil că sistemul nostru de răspuns în faţa pericolului a preluat controlul. Este foarte util să încercăm să ţinem minte cum ne-am simtit în acea stare, astfel încât data viitoare să o reperăm mult mai rapid. Totuşi, există mici semne pe care le putem urmări. în general, atunci când acest sistem se declanşează, pulsul creşte, faţa ni se îmbujorează, iar ochii ni se umezesc. Dar fiecare om poate reacţiona diferit. Oricare ar fi reacţia fiecăruia dintre noi, trebuie să încercăm să ne amintim cum ne-am simtit când am j
avut impresia că suntem ameninţaţi. Astfel, atunci când vom observa acea senzaţie, vom putea lua măsuri de urgenţă conştiente, pentru a contracara măsurile de urgenţă inconştiente generate de corp. Presupunând că nu este o urgenţă reală, cea mai eficientă reacţie este să vorbim despre ceea ce simţim, să respirăm adânc, să facem o plimbare sau, pur şi simplu, să nu facem nimic până când nu trece starea respectivă.

Un alt indicator bun este reprezentat de anumite tipare de gândire. Cel mai probabil, gândurile şi acţiunile noastre vor fi în concordantă cu direcţiile fugă, luptă, blocaj sau ploconire de pe busola reacţiilor de negare a ruşinii.

Ţi-ai surprins dorinţa de a porni efectiv un act de violenţă împotriva cuiva? Sau să îl

ataci verbal, să te enervezi, să îl faci de ruşine sau să dai vina pe acel cineva? Atunci probabil că sistemul tău de răspuns în faţa pericolului a fost declanşat şi ai ales calea luptă/*atac înspre celălalt.* De fapt, aşa cum am spus mai sus, cred că orice gând răuvoitor este un semn că sistemul de răspuns în faţa pericolului a fost cel puţin vag declanşat. Probabil că erai pur şi simplu ruşinat, dar ai interpretat acea ruşine drept „vina altcuiva”.

Sau poate te surprinzi dorindu-ţi să fugi pentru a evita o situaţie. Ai tendinţa să te izolezi, să nu fii implicat şi să te retragi? Atunci probabil că alegi ruta răspunsului de fugă/retragere. Acest mecanism se poate manifesta şi prin tendinţa de a rămâne cât mai neobservat, apărând înclinaţia de a păstra gândurile, opiniile, creaţiile şi ideile pentru sine. Acest răspuns în faţa pericolului te poate convinge chiar să dispari fără urmă din viaţa cuiva, să tai brusc şi fără avertisment toate legăturile.

Sau poate că eşti şocat şi te-ai blocat într-o stare de confuzie? Ţi se întâmplă ca propriul creier să îţi pară brusc confuz? Atunci probabil că în tine se declanşează reacţia blocajului. S-ar putea să descoperi că nu mai poţi să vorbeşti sau să te mişti, precum o căprioară surprinsă în mijlocul drumului de farurile unei maşini (pentru că acesta e reflexul de blocaj al căprioarelor).

Sau poate că eşti copleşit, ca şi cum corpul tău explodează pe dinăuntru sau ca şi cum te afli sub apă. Confuzia este un simptom clasic al ruşinii.

Sau poate observi tendinţa de a-i mulţumi pe cei din jur? Un impuls servil de a zâmbi fals şi/sau de a spune orice e nevoie pentru a da bine şi pentru a te integra într-un anumit grup sau alătura unui anumit individ. în acest proces, poţi ajunge chiar să te denigrezi pe tine însuţi: „Da, ai dreptate, sunt un idiot, nu fi atent la mine, nici eu nu ştiu ce zic, o să tac...” Acesta e un semn conform căruia urmezi calea ploconirii, care în opinia mea este echivalentul intelectual al submisivităţii animale. în lumea animală, tolănitul pe spate pentru a expune abdomenul vulnerabil sau expunerea jugularei este o cale de a semnala celuilalt animal că el este cel dominant. Iar oamenii fac acelaşi lucru pentru a semnala faptul că sunt dispuşi să îl deservească pe celălalt în ierarhia ficţională a valorii protoumane. Iar asta se manifestă încă în lumea modernă, atunci când cazi în genunchi, implorând cu mâinile împreunate şi fluturând steagul alb, ca să spun aşa. Această reacţie sugerează că eşti ruşinat şi că ai interpretat această ruşine drept „vina a
ta .

Nu numai că reacţia de ploconire este lipsită de autenticitate, de limite şi de

încredere în sine, dar este o inversiune a reflexului de luptă, în care ne atacăm pe noi înşine, în loc să îl atacăm pe celălalt. Dacă asemenea mie alegi rareori drumul luptei, asta nu înseamnă că furia nu există – ea este îndreptată spre interior, către propria persoană. Astfel, ploconirea este legată de autoînvinuire, ură fată de sine şi ruşine. De fapt, toate aceste reacţii au o legătură directă cu ruşinea. Din moment ce era strâns legată de supravieţuire atunci când eram vânători-culegători, ruşinea ne declanşează sistemul de răspuns în faţa pericolului la fel de lesne precum orice ameninţare fizică. Asa că odată ce ai învătat cum să recunoşti faptul că acest sistem ţi-a fost declanşat, te poţi întreba: „în acest moment, sunt într-adevăr în pericol fizic?” Dacă răspunsul este nu, atunci este foarte probabil ca ruşinea să fi declanşat aceste reacţii. Iar asta înseamnă că cel mai probabil nu te afli în niciun pericol real, ceea ce este o ocazie perfectă să îţi permiţi să trăieşti până la capăt respectivele senzaţii, să vorbeşti despre ele, să le memorezi şi să le laşi să treacă iară a le da curs. Apoi, poţi da prioritate unei alte valori, precum formarea unei legături, în loc să te laşi în aceste strategii de supravieţuire inutil de subiective.

Dar să nu uităm de negare, probabil cea mai comună şi dificil de reperat dintre

reacţiile ruşinii. Negarea apare atunci când ne prefacem, câteodată convingându-ne chiar şi pe noi înşine, că nu simţim nicio ruşine. Ruşinea este acea emoţie care nu îsi doreşte să fie comunicată. Cu cât operează mai ascuns, cu atât are o mai mare putere asupra noastră. Drept rezultat, ne ruşinăm de propria ruşine. Şi din moment ce ruşinea ne spune să ascundem orice a declanşat-o, ruşinea pe care o simţim fată de ruşinea noastră ne face să ne ascundem ruşinea – *şi* ruşinea fată de ruşine – şi să intrăm în stadiul de negare. în limbajul teoriei afectului, ruşinea este un atenuator emoţional. Ne diminuează emoţiile. Deci, atunci când ne ruşinăm de propria ruşine, într-un fel ruşinea se diminuează, de fapt, pe sine.

Şi există şi o reacţie înrudită cu negarea, care duce lucrurile şi mai departe. Este un mediator pe care Liv Larsson îl numeşte „rebeliune faţă de ruşine”. Rebeliunea apare atunci când simţim ruşinea, dar apoi ne ruşinăm de acea ruşine atât de tare, încât facem mai mult decât să o negăm – *facem* exact lucrul care ne-a cauzat ruşinea, ca şi cum am vrea să *dovedim* că nu ne-am ruşinat deloc! Aşa că dacă mă ruşinez de faptul că am înjurat în faţa unor copii, dar nu vreau să admit că mi-e ruşine, voi înjura şi mai mult doar ca să dovedesc că nu mă ruşinez de înjuratul în faţa copiilor (şi

tocmai pentru că *mă simt* ruşinat de asta). Dacă are vreun sens.

Cred că există un fel de ecuaţie a rebeliunii. Dacă simţim mai multă ruşine fată de ruşinea în sine decât fată de acel eveniment care a declanşat ruşinea, probabil că vom exacerba comportamentul care ne-a generat ruşinea pentru a ascunde ruşinea şi mai intensă faţă de faptul că ne-am ruşinat în primă instanţă.

Puterea reacţiei de negare este remarcabilă şi de aceea este important să memorăm sentimentele şi tiparele de gândire care apar atunci când folosim acest mecanism. Ruşinea este atât de alunecoasă şi umbroasă, încât adesea nici nu ne dăm seama de ea decât după ce am depăşit-o şi am intrat în modul de răspuns în faţa pericolului. Deci luând-o în sens invers, starea de excitare nervoasă sau anumite tipare de gândire ne pot indica faptul că sistemul nostru de răspuns în faţa pericolului este activat, ceea ce sugerează că suntem ruşinaţi, iar asta înseamnă că tocmai simţeam sau ne aşteptam să simţim o emoţie plăcută care a fost întreruptă. Iar toate aceste informaţii pot fi accesate observând pur şi simplul faptul că inima ne bate mai tare sau că simţim impulsul de a arăta cuiva degetul mijlociu.

Deci să fim atenti la reacţiile noastre, la tonul şi la cuvintele pe care le folosim, atât

în dialogul cu ceilalţi, cât şi în dialogul cu noi înşine, pot fi nişte modalităţi utile de a contracara căile ruşinii, iar importanţa acestora ar putea fi chiar mai mare decât ne dăm seama. Poate fi un act deliberat care opreşte lanţul nesfârşit al reactivităţii. Iar asta nu înseamnă că nu ne vom mai dori să îi pedepsim şi să-i ruşinăm pe agresori sau pe cei care ascultă muzică iară căşti în metrou – desigur că ne vom dori în continuare să facem asta! Este ceva natural. Dar cu aceste noi informaţii despre sine, despre ruşine şi despre sistemul nostru de răspuns în faţa pericolului, ne putem opri înainte să dăm curs impulsului de a ruşina şi de a pedepsi şi, în schimb, să purtăm o conversaţie. Şi când ne facem timp să ne reconectăm la cortexul prefrontal, cu toate valorile conştiente în jurul cărora operează, putem hotărî în mod logic să ne canalizăm şi să ne punem în practică strategiile bazate pe empatie, ajutor, educaţie, vindecare şi emancipare a aşa-n urniţi lor infractori. Putem lua act de dovezile empirice care demonstrează cât de ineficiente sunt pedepsele şi ruşinea în scăderea recidivismului. La fel cum ruşinea ne face să ne *simţim* răi, deşi nu suntem defecţi, dorinţa răzbunării ne poate face să ne *simţim* bine, dar nu este o metodă eficientă.

Capitolul

16

Cum să fim nonreactivi

ÎN JOACĂ, AM FĂCUT UN PACT CU MINE ÎNSUMI şi am decis să devin *nonreactiv* în fata ruşinii.

> > > într-aclevăr, s-a dovedit a fi un act de reechilibrare mai degrabă dificil. în primul rând, aşa cum am mai spus, am învăţat cât este de important să îmi observ, să îmi accept, să îmi trăiesc şi să îmi exprim toate emoţiile. Iar asta include ruşinea, furia şi toate celelalte strategii integrate în sistemul meu de răspuns în faţa pericolului – chiar şi dorinţa de a învinui şi de a pedepsi. De aceea, să fiu nonreactiv nu înseamnă să *nu* reacţionez. Să fiu nonreactiv înseamnă să cultiv starea de conştiinţă de sine necesară pentru a-mi observa, ami trăi şi a-mi exprima reacţiile într-un mod care să implice responsabilitate. Iar asta mă plasează într-o poziţie privilegiată, de unde pot reacţiona în acord cu propriile valori, în

ciuda faptului că emoţiile vor încerca să mă deturneze în alte direcţii. Din nou, poate că nu îmi voi putea controla reacţiile instinctuale, dar îmi pot controla reacţiile la propriile reacţii.

Este vorba despre a crea un spaţiu între *sine* şi motivaţiile mele, instituind un intermediar iscusit – j[2] şinele meu conştient! Este vorba despre întreruperea liniei de control direct dinspre ruşine şi sistemul de răspuns în faţa pericolului către comportament. încerc să fiu sincer în legătură cu reacţiile mele instinctuale, dar fără să le dau curs (decât dacă aleg să o fac în mod conştient). Şi este o treabă dificilă. Sunt mereu surprins de cât de urgente, obligatorii şi justificate se simt reacţiile ordonate de sistemul de răspuns în faţa pericolului. Ruşinea şi sistemul de răspuns în faţa pericolului comunică printr-un limbaj complet nonverbal – limbajul presiunii emoţionale. Simt că este de cea mai înaltă importanţă să fac exact ceea ce aceste sisteme îmi dictează. Simt că *trebuie.* Dar există întotdeauna posibilitatea de a alege.

însă acest echilibru delicat între „atât” şi „cât şi” poate aluneca uşor într-o formă subtilă de ruşine. Pentru mine, ruşinea în sine este un intermediar. Ruşinea ne modelează deja impulsurile autentice şi gândurile, pentru a hotărî care dintre ele sunt suficient de „cuviincioase” pentru a fi

împărtăşite cu cei din jur şi care trebuie ascunse cu orice preţ. Este ca un zid de comportament evitant care îmi protejează adevăratul sine, în timp ce o mască „acceptabilă” îmi împlineşte nevoia anxioasă de a forma legături cu cei din jur. Poţi observa de ce sunt din ce în ce mai sceptic faţă de orice intermediar care se plasează între conţinutul brut al autenticităţii mele şi lumea din jur. Dar în acelaşi timp în mine există şi dorinţa de a niri pune pe cei din jur în situaţii în care li s-ar putea declanşa ruşinea, încălcând anumite limite, fără pic de autocontrol. Am nişte valori conştiente şi un ghid, de practici pe care îmi doresc să le respect. în cele din urmă, sper că voi putea împlini ambele nevoi – îmi voi exprima în mod rapid şi direct toate sentimentele, gândurile şi impulsurile autentice, rămânând totuşi în limitele respectului şi în zona de evitare a ruşinii, atât pentru mine, cât şi pentru cei din jur. încerc să fac aceste lucruri exprimându-mi autenticitatea prin cuvinte, în timp ce acţiunile îmi întruchipează valorile.

Şi totuşi să fim nonreactivi nu va fi în totalitate plăcut. Dacă nu facem ceea ce instinctele noastre ne împing să facem, cu siguranţă vom fi pedepsiţi prin emoţii neplăcute şi gânduri dureroase. Mesajul sistemului nostru de răspuns în faţa pericolului pare să fie că dacă nu ne

enervăm pe cel din faţa noastră, dacă nu ne apărăm şi nu atacăm la rândul nostru, atunci suntem slabi, jalnici, mărunţi şi aşa mai departe. Iar asta înseamnă că am pierdut, că am ieşit pe locul doi! Cineva ne-a făcut târfa lui. Ne-a tras-o. Şi în timp ce niciunul dintre aceste mesaje nu este în mod obiectiv adevărat, ele sunt totuşi importante pentru noi şi este important pentru starea noastră de bine să le gestionăm cumva.

Din nou, este un echilibru delicat între „atât" şi „cât şi", care trebuie atins pentru a evita resentimentele şi pentru a ne păstra încrederea în sine. Vrem în continuare să găsim un mod de a ne accepta şi de a ne exprima toate impulsurile şi emoţiile. Vrem în continuare să ne folosim reacţiile defensive ca să întărim anumite limite atunci când este necesar. Altfel, o parte din noi va fi dezamăgită – acea parte care are nevoie de protecţie. Dar această stare de echilibru, în care ne împlinim dorinţele fără să ne lăsăm controlaţi, este una subtilă. Scopul este să ne satisfacem impulsurile venite dinspre sistemul de răspuns în faţa pericolului prin sinceritate, folosindu-l pentru a ne proteja şi pentru a stabili nişte limite, dacă este necesar, totul fără să lăsăm reacţiile ilogice să preia controlul complet.

Furia benefică

Este important să subliniez faptul că, asemenea ruşinii, reacţiile noastre de răspuns în faţa pericolului nu sunt întotdeauna nocive. Nu am vrea să cădem în mod inconştient într-o stare de luptă, fugă, blocaj sau ploconire, dar nu este cazul nici să discreditǎm complet aceste strategii. Vom descoperi poate că cea mai eficientă cale de a stabili limite *este* să ne enervăm! Poate că vom hotărî în mod conştient şi logic că *trebuie* să dăm vina sau să pedepsim pe cineva. Apoi ne putem apleca spre acel reflex de luptă, canalizând toată acea energie viguroasă pentru a face ca mesajul nostru să fie auzit clar şi răspicat. Atunci când sunt folosite conştient şi abil, lupta, fuga, blocajul şi ploconirea pot fi nişte tactici eficiente. Fiecare dintre aceste strategii înnăscute îşi are propria utilitate şi e bine să le folosim în mod echilibrat. Asa cum am menţionat, cel mai adesea avem deja o cale de reacţie prestabilită. A mea este ploconirea – practic, reflexul de luptă îndreptat spre mine însumi, combinat cu negarea. Astfel, nu este surprinzător că îmi este greu să accesez şi să-mi exprim reacţia de luptă. Cu alte cuvinte, nu mă simt confortabil în situaţii în care trebuie să mă enervez sau să stabilesc nişte limite clare. În copilărie, am adoptat convingerea că a mă înfuria sau a stabili limite reprezintă ameninţări pentru nevoia mea de integrare

în grup. Iar această tactică a acţionat în detrimentul meu, pentru că instinctul de luptă este important şi folositor.

Din moment ce cu toţii suntem animale sociale, integrarea este legată de supravieţuire la fel de mult precum siguranţa fizică. Astfel, toate reacţiile noastre în faţa pericolului ne pot proteja din punct de vedere social, la fel de bine precum o pot face din punct de vedere fizic. Lupta şi furia, în afara cazurilor de autoapărare brută, pot fi nişte strategii pentru a ne creşte nivelul de integrare în grup, apărându-ne demnitatea, aducându-ne respect şi demonstrând putere şi abilităţi de lider. Fuga ne poate adăposti de pedeapsa grupului sau poate crea senzaţia că suntem nişte membri valoroşi doar pentru că prezenţa noastră este o raritate. Ploconirea poate întări legăturile cu cei din jur prin amuzament şi măgulire, demonstrând obedienţa faţă de grup. Blocajul ne poate ajuta să ne amestecăm neobservaţi în grup, forma supremă de integrare. Şi atunci când ne ruşinăm de propria ruşine şi intrăm în starea de negare, adesea păstrăm o imagine de inocentă şi normalitate în ochii membrilor grupului – invocăm Al cincilea amendament—.

Fiecare dintre aceste strategii aduce şi nişte beneficii interne. Aşa cum am discutat, răspunsul nostru de luptă este o resursă

eficace în a ne apăra nevoile şi a stabili limite. Fuga este o cale utilă de a face rost de timp pentru a procesa situaţia din punct de vedere emoţional şi a-i diminua amploarea. Folosită cu moderaţie, reacţia de a-i mulţumi pe ceilalţi, de a deveni supuşi şi de a ne ataca pe noi înşine poate acţiona ca un impuls spre modestie, menţinând sentimentul de responsabilitate personală. Iar atunci când ne ruşinăm de propria ruşine şi intrăm într-o stare de negare şi rebeliune, ne apărăm propria autonomie şi libertate de alegere. Astfel, sistemul nostru de răspuns în faţa pericolului este un set de instrumente puternice şi utile nu numai pentru supravieţuirea la nivel primar, ci şi pentru nevoile ce ţin de integrarea în grup. Ideal ar fi să simţim, să exprimăm şi să folosim aceste instrumente în mod conştient şi echilibrat. Dacă neglijăm una dintre reacţii, vom pierde efectul pozitiv pe care acea reacţie îl poate avea. Spre exemplu, pentru că de multe ori evit răspunsul de luptă, ajung adesea să îmi trădez propriile nevoi şi valori pentru a-i mulţumi pe ceilalţi şi astfel îmi scad atât încrederea în sine, cât şi respectul pe care ceilalţi îl au față de mine. Este un dezechilibru. Ceea

ce înseamnă că furia mea există în continuare, dar nu face decât să se canalizeze către interior, facându-mă să mă

dojenesc inutil şi în mod disproporţionat.

Orice emoţie sau impuls pe care corpul nostru îl creează va ajunge să se exprime cumva; de aceea, este important să găsim cea mai eficientă cale de expresie. Atunci când neglijăm sau ne privăm de o dorinţă sau emoţie, aceasta ajunge să ne roadă pe dinăuntru, dând naştere unor resentimente. De aceea, cred că unul dintre scopurile principale ale vieţii este să intrăm în contact cu nevoile şi dorinţele corpului şi subconştientului nostru şi să încercăm să fim pe cât se poate de sinceri cu noi înşine şi cu cei din jur, proces

pe care trebuie să îl efectuăm cu abilitate, pentru a rămâne în limitele propriilor valori conştiente. Şi dacă lăsăm loc pentru a-i încuraja şi pentru a-i sprijini pe ceilalţi să facă acelaşi lucru – *voilâ| –,* am adunat ingredientele de bază pentru autenticitate, legături profunde cu cei din jur, stare de bine şi o viaţă împlinită. Cam asta e tot ce ne trebuie. După părerea mea, acesta e inventarul unei vieţi care ne poate aduce mulţumire. Şi motivul pentru care ruşinea este o emoţie foarte vicleană este că se pune în calea unei formule cât se poate de simple.

Integritatea

Când resimţim ruşine în cantitate

disproporţionată faţă de celelalte afecte, ea ne va domina întreaga viaţă emoţională. Astfel, va lua naştere o barieră supraprotectoare între noi – adică dorinţele şi nevoile noastre autentice – şi lumea din jur. Ruşinea toxică

> / ?

este un intermediar hipervigilent, care ne spune că ceea ce se află în interiorul nostru nu este suficient şi că toate mesajele pe care le primim de la subconştient şi de la corpul nostru sunt cumva viciate. Ruşinea ne convinge că trebuie să ne ascundem, să ne schimbăm sau să ignorăm adevărurile autentice pentru a ne integra, pentru a aparţine grupului şi pentru a supravieţui. Ruşinea adaugă acest strat suplimentar de procesare care ne împinge să calculăm gradul de acceptabilitate a tuturor nevoilor, dorinţelor şi sentimentelor noastre. Sau, mai rău, ruşinea se poate folosi de negare pentru a expedia în subconştient adevăratul sine, pentru a construi o identitate complet nouă, integrând cu fidelitate cameleonică toate normele culturale, iluziile grandorii şi perfecţionismul. Această strategie este epuizantă, nocivă şi rareori necesară pentru supravieţuirea unui adult în lumea modernă. Pentru a corecta acest dezechilibru, cei afectaţi trebuie să îşi proceseze ruşinea pentru a se (re) conecta la propria autenticitate, aş tfel încât să ajungă din nou să o simtă, să o observe şi să o exprime.

Precum în cazul răspunsului în faţa pericolului, nu trebuie să ne lăsăm conduşi în totalitate nici de impulsurile autentice. Este în continuare important să ne dezvoltăm gândirea critică, alături de nişte valori conştiente, logice. Trebuie să găsim din nou acel echilibru între „atât” şi „cât şi”. „Ce pot face ca să-mi trăiesc şi să-mi exprim adevărul cât mai eficient, în timp ce îmi onorez valorile conştiente?” Adevărata integritate presupune găsirea acestui echilibru. Pentru mine, rădăcina *integrităţii* este integrarea. Trebuie să folosim acceptarea de sine ca să ne unim toate părţile componente într-un întreg conştient: emoţiile (atât cele plăcute, cât şi cele neplăcute), condiţionarea din copilărie, materia din umbră, subconştientul, corpul, impulsurile, dorinţele, nevoile, motivaţiile, precum şi logica, amintirile, valorile conştiente şi intenţiile, aspiraţiile şi imaginaţia. Totul. Tot ceea ce se află în noi. Pentru a folosi o metaforă clasică, integrarea nu este un blender care să amestece totul împreună, ca într-un smoothie de fructe psihologic. Este un amestec echilibrat şi uniform al componentelor, mai mult în genul unei salate de fructe. Poate că la început nu o să fim prea încântaţi de afinele umbrei din metaforica
salată a sinelui, dar atunci când le vom

contrabalansa cu bucăţile suculente de ananas ale compasiunii, combinaţia va fi perfectă.

Obişnuiam să cred că integritatea însemnă să fii puternic, dar acum nu mai cred în utilitatea acestei interpretări. Şi nici nu cred că integritatea este sinonimă cu valorile. Pentru mine, integritatea este despre totalitate. Să fiu integru *nu* înseamnă să evit părţile indezirabile ale propriei persoane. înseamnă să mi le asum şi să le gestionez în relaţie cu valorile alese, în timp ce le echilibrez în raport cu celelalte faţete ale sinelui. Dacă valorile mele conştiente – pe cât de bine intenţionate ar fi – mă fac să resping vreo parte autentică a sinelui în virtutea faptului de a fi bun sau puternic (chiar dacă este vorba despre o parte indezirabilă), atunci cred că mă aflu în continuare în afara stării de integritate. Şi, repet, probabil că e din nou vina ruşinii! Ruşinea este împotriva integrităţii. Ruşinea în sine nu vrea să fie integrată, căci nu vrea să fie văzută. Conform viziunii ruşinii, percepţia primează în faţa realităţii – trebuie să fiu *acceptabil* şi *adecvat,* în loc să fiu autentic şi integru. Aşa că a depăşi ruşinea nu presupune perfecţiune şi idealuri, oricât de dezirabile ar părea aceste valori. înseamnă asumarea întregului adevăr cu privire la propria persoană, oricât de lipsit de perfecţiune ar fi. Iată unde se află

integritatea.

Integritatea presupune conştientizare de sine şi autenticitate. Pentru mine, integritatea este o funcţie a autenticităţii + timp. Experienţa noastră autentică în momentul prezent este o informaţie importantă. Ne spune multe despre propriile valori. Dar diferite forţe,

emoţii şi impulsuri pot influenţa şi pot schimba lucrurile. Astfel, cu cât suntem mai constienti de sentimentele şi nevoile din momentul prezent, cu atât putem urmări şi reţine diferite tipare, reuşind să extragem lecţiile fiecărei trăiri pentru a le integra în imaginea mai mare a sinelui autentic şi a valorilor autentice *de-a lungul unei perioade.* Apoi, putem *integra* aceste informaţii în viaţa de zi cu zi. Aceasta este integritatea. Ne ajută să vedem dincolo de urgenţa oricărei emoţii, gând sau impuls din momentul prezent, indiferent de autenticitatea acestora. Ne ajută să integrăm acele impulsuri din momentul prezent în schema mai mare a întregului nostru sine, incluzând şi reacţiile şi valorile autentice extrase din alte situaţii.

Integritatea este ceva vital pentru ceea ce eu numesc a te lăsa cuprins de „inconfortabilul ruşinii”, deoarece ne ajută să reperăm un eventual dezechilibru al propriilor nevoi. Integritatea ne ajută să trecem testul bezelei în sens metaforic. Ne aminteşte că dacă

nu mâncăm o bezea acum, putem mânca două mai târziu. Desigur, îmi doresc foarte, foarte mult să mănânc una acum. Este perfect normal şi natural. Dar integritatea mă ajută să văd faptul că această senzaţie este constantă şi, în ultimă instanţă, nevoile mele pe termen lung nu vor fi împlinite dacă îmi voi abandona constant celelalte valori în favoarea unui sentiment

temporar de validare socială. Ruşinea va face ca renunţarea la ideea unei integrări superficiale şi pe moment să fie întotdeauna ceva dureros, dar

integritatea reprezi cunoaşte faptului c autenticitatea va da roade mai bogate pe termen lung.

Practic, mă refer din nou la motivaţia prin condiţionare pozitivă. Ruşinea şi teama ne condiţionează în mod negativ să acţionăm, prin pedepse neplăcute. Fericirea şi confortul, pe de altă parte, ne condiţionează în mod pozitiv prin recompense plăcute. Să devenim inconfortabili înseamnă să ne dăm seama că în anumite momente trebuie să *nu* dăm curs acelor motivaţii negative pentru a ne împlini nişte nevoi mai importante, care pe termen lung ne vor aduce recompense mult mai plăcute. Aşa că, în loc să încerc să mă integrez precum un cameleon ca să primesc o validare mediocră din partea oricărui grup cu care mă intersectez (vechea mea strategie), aleg să mă las cuprins de inconfortabil şi să nu mă integrez de fiecare dată, pentru a maximiza senzaţiile mai plăcute precum încrederea în sine, iubirea de sine, forţa şi puterea pe care le simt atunci când sunt sincer şi autentic. Şi, poate chiar mai important, fac acest lucru pentru a maximiza acea emoţie fantastică oferită de legăturile durabile, de apartenenţă, de confort şi de fericire, emoţie cu care sunt răsplătit atunci când cultiv relaţii de durată, cele cu adevărat importante pentru mine. Deoarece suntem animale sociale, nevoia de apartenenţă este cea care poate da naştere celor mai puternice dezechilibre. De aceea, când devenim inconfortabili, renunţăm la

legăturile superficiale în favoarea integrităţii, autenticităţii, autonomiei şi a legăturilor cu adevărat profunde.

Capitolul

17

Ruşinea victimei

UNA DINTRE CELE MAI PUTERNICE FORME DE RUŞINE pare adesea ilogică din exterior. Este vorba despre ruşinea de a fi victimă. Se poate întâmpla atunci când ceva din exterior acţionează asupra noastră, ceva ce nu poate fi controlat, un eveniment pe care îl percepem drept neobişnuit sau traumatic, poate un fel de accident, infracţiune sau abuz. Având în vedere că rareori ne dorim să fim victimizaţi, simplul fapt că aşa ceva ni s-a *întâmplat* ne întrerupe aşteptarea de normalitate şi afecte plăcute, iar acea întrerupere este ruşinea. Adesea, interpretăm această ruşine drept faptul că am fost cumva stricaţi, pervertiţi, că inocenţa sau puritatea noastră a fost pângărită, ceea ce ne va face din acel moment pentru totdeauna diferiţi de ceilalţi membri ai grupului nostru. O altă reacţie frecventă este să considerăm în mod eronat

faptul că ceea ce s-a întâmplat este vina noastră, ca şi cum neam cauzat propria victimizare, am atras-o prin răutatea noastră interioară sau am eşuat în a ne proteja fizic împotriva acesteia. Pare a fi o reacţie foarte frecventă în cazurile de maltratare venite din exterior, mai ales în rândul copiilor. Este dureros, dar această strategie are propria logică distorsionată. Când simt că sunt singurul care a fost maltratat, nu pot să mă abţin din a da vina pe mine pentru faptul că reprezint anomalia. Chiar dacă gravitaţia ar începe să funcţioneze invers, dar ar părea că mă afectează numai pe mine, desigur că m-aş întreba: *Ce am făcut greşit?*

Având în vedere că propriul creier vrea să ne protejeze de alte viitoare victimizări, apare în mod natural întrebarea: *Ce aş fi putut face pentru a evita asta?* Dar este o linie fină între: „Ce pot învăţa de aici?” şi „Ce am făcut greşit?”. Cea din urmă poate declanşa rapid ruşinea toxică, de parcă noi am *permis* să devenim victime sau *ar fi trebuit* să ştim cum să ne protejăm (ar trebui să ştii deja totul!). Este contextul perfect pentru ruminaţii, care stimulează fantezii de autoapărare şi realităţi de autoînvinuire. Mergând pe aceeaşi logică, putem cădea în plasa ruşinii toxice şi pentru că am *permis* ca ceva rău să se întâmple *altcuiva.* De multe ori, ne simţim astfel după

o moarte tragică. Este perfect natural să vrem să aflăm ce am făcut greşit atunci când cineva la care ţinem suferă. în mod straniu, ar putea fi chiar mai bine decât să acceptăm că trăim într-un univers haotic în care tragedia poate lovi în orice moment, fără niciun motiv. Când dăm vina pe cineva, chiar şi pe noi înşine, stabilim o oarecare ordine şi siguranţă. Se creează o poveste şi, aparent, creierul ne răsplăteşte când dăm naştere unor poveşti plauzibile.

Ruşinea toxică spune: „Sunt ceva rău.” Ruşinea benefică (sau vina) spune: „Am făcut ceva rău.” Dar în cazul victimelor, niciuna dintre interpretări nu este neapărat adevărată. Se poate să nu fi făcut absolut nimic rău. Astfel că trebuie să reinterpretăm ruşinea toxică: „Am *trăit* ceva rău, dar asta nu înseamnă că *am devenit* CGNZL rău.” Aparent, este o altă contradicţie între „atât” şi „cât şi”. în procesul de analiză a realităţii, a evenimentului care s-a petrecut, există atât o componentă fundamentală de compasiune faţă de sine şi contracarare a autoînvinuirii, cât şi o oportunitate de a ne ierta oricum, chiar dacă nici nu am făcut ceva rău. Există mereu lecţii importante de învăţat din astfel de evenimente, dintre care unele vor da naştere unor comportamente proiective, precum autoapărarea, stabilirea unor limite, şcoala vieţii, discernământ şi aşa mai departe. Şi poate că va trebui să ne iertăm

pentru că nu am ştiut toate aceste lucruri mai înainte. Poate că va trebui să ne iertăm pentru că am fost prea încrezători, pentru că nu ne-am împlinit propriile nevoi, pentru că nu am citit bine semnalele, pentru că nu ne-am ascultat instinctul, totul în timp ce acceptăm faptul că am făcut tot ce am putut mai bine, lucrând cu energia şi cunoştinţele de care dispuneam la acel moment.

O strategie eficientă a compasiunii de sine este să îţi imaginezi că un copil sau altcineva la care ţii a trecut prin acelaşi eveniment ruşinos prin care ai trecut şi tu. Ce i-ai spune în încercarea de a-l ajuta? Probabil că nu l-ai învinui pentru că nu a ştiut cum să se protejeze – ai gândi logic şi ai plasa responsabilitatea de partea agresorului. Acest experiment de gândire te poate ajuta să vezi situaţia din perspectiva mai raţională a unui terţ. De asemenea, este o oportunitate de a-ţi oferi singur compasiunea după care poate că tânjeai. De altfel, simplul fapt că ai depăşit tabuul de a vorbi cu tine însuti s-a dovedit a fi o formă foarte puternică de compasiune de sine şi terapie a părţilor. Eu vorbesc cu mine însumi de fiecare dată când sunt singur, odios de compasional şi plin de drăgălăşenii, şi mă simt minunat indiferent de cât de jenant i-ar părea muştei de pe perete.

Regretul

Pentru că adesea dăm vina pe propria persoană, victima ruşinii poate să implice foarte mult regret. Atunci când mă uit în urmă, la cât m-am chinuit cu propria sexualitate, spre exemplu, sunt adesea cuprins de regret pentru că nu am recunoscut totul mai devreme. Autoînvinuirea îmi spune că îngropându-mi sexualitatea şi ascunzându-mi adevărata identitate, mi- am ratat adolescenţa. Dar când aplic metoda compasiunii de sine, când privesc totul din exterior, îmi amintesc că eu am fost victima! Văd un copil care a făcut tot ce i-a stat în putinţă pentru a se proteja de o societate homofobă, de respingere socială şi de eventuale idei suicidare. Iar atunci când regândesc situaţia în mod logic, devine clar că nu aş fi putut recunoaşte public că sunt gay având în vedere că nici eu nu eram conştient de asta. Dar dincolo de toate acestea, pot folosi practica „atât”/„cât şi” ca să mă iert pentru că am făcut ceea ce consideram necesar la acel moment, chiar dacă nu a fost, poate, soluţia „perfectă” (cine ştie?). Prin aceste noi perspective, îmi accept şinele din trecut şi devin chiar mândru de el.

Pentru mine, iertarea înseamnă deplângere urmată de acceptare. înseamnă să *trec prin* tristeţea unei iubiri pierdute, a

unei speranţe pierdute, a unei aşteptări pierdute, a unei plăceri şi apoi, privind în jur cu ochii limpezi, să mă întreb: *Dar ce a rămas?* Odată ce am acceptat şi am început procesul deplângerii, putem reexamina lucrul care ne-a „trădat”, pentru a găsi valoarea care rămâne în picioare (până la urmă, valoarea este ceva subiectiv). Poate că vom găsi o valoare *nouă*$_y$ o valoare diferită şi neaşteptată, dar există întotdeauna o valoare care poate fi găsită în urma destrămării unei vechi (şi poate nerealiste) aşteptări, pe care o preţuiam foarte mult cândva. Pentru mine, aceasta este iertarea.

în cazul tinereţii mele pierdute, deplâng o fericire imaginată *în trecut* care *poate* că mi-ar fi făcut viaţa mai bună astăzi, dacă în mod magic mi-aş fi recunoscut sexualitatea mai devreme. Astfel, regretul este un fel de deplângere a unei realităţi alternative. în acest caz, trebuie să îmi deplâng o *potenţială* iubire adolescentină, o şansă de a-mi explora sexualitatea în tinereţe şi o posibilă stare de conştientizare de sine, autonomie, acceptare de sine în adolescenţă. Senzaţia că sunt stăpân pe propria viaţă. Şi *după ce* voi fi terminat stadiul de deplângere, voi putea recunoaşte faptul că acele fantezii nu sunt reale şi nici măcar realiste. Pot folosi logica pentru a-mi reaminti că lucrurile ar fi putut sta chiar şi

mai rău. E foarte probabil ca, dacă aş fi recunoscut că sunt gay mai devreme, să fi fost agresat, respins, izolat, ruşinat şi să ajung chiar la suicid. Şi atunci când accept în sfârşit cursul real al evenimentelor, pot înţelege că ele au
reprezentat o lecţie importantă, care au condus la cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată: revelaţia ruşinii! Care este mai valoroasă decât valoarea pe care credeam că am pierdut-o ascunzându-mi sexualitatea aşa de mult timp.

Acest exemplu surprinde cele mai răspândite trei scenarii generate de ruşine: că am făcut ceva rău („greşeala” de a-mi fi reprimat sexualitatea), că mi s-a întâmplat ceva rău (am fost victima culturii homofobe) şi că sunt ceva rău (gay). Ultima categorie – că *sunt* rău – este probabil chiar mai greu de gestionat decât ruşinea victimei, pentru că nu o putem separa drept un eveniment izolat şi nici nu o putem respinge drept ceva temporar, fiind în mod inerent parte din noi. Merită să menţionăm că ruşinea toxică se simte *întotdeauna* de parcă noi înşine *suntem* acele lucruri dezagreabile – răi, viciaţi, lipsiţi de valoare. Dar de cele mai multe ori putem folosi logica sau compasiunea de sine pentru a dovedi că acele convingeri au fost declanşate de nişte momente specifice, care nu sunt, de fapt, permanente şi nici nu se crestează adânc în

fiinţa noastră. Totuşi, în unele cazuri, este într-adevăr vorba despre o situaţie care nu poate fi schimbată, precum ruşinea în legătură cu sexualitatea sau ruşinea rasială, ori cea legată de o dizabilitate. Şi dacă am fost condiţionaţi să credem că o parte în mod legitim permanentă a propriei fiinţe este rea, situaţia poate fi într-adevăr foarte toxică, declanşând ruşinea cronică.

Dacă nu putem găsi niciun aspect pozitiv în această caracteristică permanentă, o strategie ar fi să lărgim perspectiva, pentru a vedea că suntem o fiinţă complexă, care nu poate fi redusă la o singură trăsătură. Este din nou puterea lucrului cu părţile, care ne arată cât este de important să înţelegem că fiecare dintre noi este o împreunare complexă de impulsuri, forte, idei şi identităţi, şi nu doar o structură uniformă. Şinele nostru este o salată, nu un smoothie.

Spre exemplu, poate că eşti unul dintre cei aproape 800 000 de oameni din Statele Unite care se vor infecta anul acesta cu herpes genital (la momentul în care scriu această carte, o afecţiune cronică). Poate că ruşinea va încerca să îţi spună că viaţa ta s-a terminat, că nimeni nu te va mai iubi niciodată, că de acum eşti pătat. Dar după ce vei trăi momentul iniţial de ruşine, îţi poţi folosi logica pentru a privi lucrurile dintr-o perspectivă mai largă. Vei înţelege că

această afecţiune este doar un mic detaliu al unei identităţi mult mai complexe, şi nu o trăsătură definitorie. Iată cum privesc eu aspectele neplăcute ale propriilor afecţiuni cronice, precum condiţionarea din copilărie care include homofobia, rasismul şi sexismul. Aceste aspecte neplăcute ale subconştientului meu sunt într- adevăr permanente într-o anumită măsură, dar nu consider că *eu* sunt toate acele lucruri – nu aceea este baza sinelui meu. Nu numai că *mă simt* mai bine gândind astfel, dar este vital să nu ne identificăm cu afecţiunile noastre cronice. Astfel vom putea să ne adaptăm lor, minimizând impactul asupra propriei persoane, dar şi asupra celor din jur.

Această metodă de a lucra cu părţile este importantă pentru a deveni conştienţi de întregul spectru de elemente care formează *şinele.* Totuşi, potenţialul de a pica în capcana indusă de ruşine, care ne spune că anumite părţi care ne compun sunt intr-adevăr rele, rămâne acolo. Dar herpesul nu este ceva rău. Şi nici condiţionarea noastră din copilărie nu este rea. Cred că şi mai util este să avem curajul de a accepta că în noi există toate aceste aspecte care stimulează ruşinea. Atât timp cât ţinem minte că să acceptăm unele impulsuri nu înseamnă să ne supunem lor.

Pentru a reuşi să ne acceptăm complet, cred că este util să punem la îndoială chiar şi conceptele de *bun* şi *râu.* Ce utilitate au ele? Şi ce înseamnă, până la urmă, *bine* şi *răui* Dar *corect* şi *greşiţi* Sau *bun* şi *malefici Normal* şi *anormali*

Toate acestea se referă, cu siguranţă, la morală. Consider valorile morale ca fiind obiective şi universal adevărate, nişte principii despre care se presupune că guvernează acţiunile tuturor, fie că o credem, fie că nu. Aşa cum am discutat mai devreme, tot ceea ce este obiectiv există într-o realitate externă, dincolo de simplele opinii. Astfel, valorile morale ar presupune nişte legi care există în afara noastră, precum materia sau matematica sau legile fizicii. Dar eu nu găsesc nicio dovadă care să susţină această convingere. Spre deosebire de încălcarea legilor fizicii, ceva teoretic imposibil, putem să încălcăm oricând „legile” moralei şi adesea o facem. Aşa că înclin spre ideea că toate pretenţiile moralei sunt doar opinii subiective. Şi aşa cum am mai spus, cred că toate opiniile subiective sunt egale, chiar şi atunci când sunt contrare.

Valorile morale se justifică adesea prin convingerea că lumea a fost creată de un Dumnezeu atotputernic şi atotştiutor. Deşi

am unele prejudecăţi împotriva religiei, adevărul este că nu am nicio problemă cu ideea că Dumnezeu *ar putea* exista. Trebuie să admit că este absolut posibil ca universul să fi fost creat de o altă formă de inteligenţă. De fapt, e foarte probabil să trăim într-o simulare, posibil proiectată de o fetiţă de 13 ani dintr-un viitor nu foarte îndepărtat. Astfel, singura problemă pe care o am cu religia este chestiunea moralei în sine. Multe religii se folosesc de anumite convingeri teoretice ale unui Dumnezeu pentru a justifica existenţa unui bine şi a unui rău obiectiv, iar apoi, desigur, anumiţi membri ai comunităţii religioase se proclamă experţi în opiniile obiective ale moralei lui Dumnezeu. Să crezi în Dumnezeu este un lucru, dar să pretinzi că ştii ce gândeşte Dumnezeu este cu totul altceva. Ceea ce mi se pare de nejustificat sunt conţinuturile specifice ale acestor valori morale şi modul în care ele funcţionează în mod implicit pentru a induce ruşine în rândurile oamenilor, devenind astfel un instrument de control.

Şi dacă e să fiu pe deplin sincer, deşi am depăşit ideea că aş putea găsi „cuvântul” lui Dumnezeu undeva în Biblie, lucru pe care îl consideram adevărat în copilărie, mi-a luat zeci de ani pentru a depăşi complet dorinţa de a găsi nişte răspunsuri prefabricate, obiective, la cele mai complexe întrebări

morale ale vieţii. Obiectivitatea părea să promită siguranţă, convingere, corectitudine incontestabilă, bunătate pură, emoţii plăcute, alături de un sentiment de acceptare profundă, apartenenţă şi comunitate alături de cei care cunosc la rândul lor „adevărul”. Pe scurt, obiectivitatea părea să îmi ofere eliberarea din ghearele ruşinii. Aş fi putut fi „perfect”, trebuia doar să identific care sunt acele re guli şi valori ale moralei obiective.

Dar cred că în esenţă această mentalitate mă facea mai puţin stăpân pe propria viaţă, pentru că se baza pe teamă, ruşine şi lipsa responsabilităţii personale. Era, din nou, o formă de copilărie nesfârşită. îmi era teamă să accept responsabilitatea personală şi autoritatea impusă de a fi Decidentul. Deşi nu credeam în Dumnezeu, îmi doream o societate în care *cineva* să îsi asume o figură parentală care să ţină locul unui Dumnezeu şi care să îmi spună *în mod obiectiv* cum *trebuie* să fiu. Voiam ca cineva să gândească pentru mine. Să ia deciziile dificile în locul meu. Să poarte greutăţile vieţii. Să mă scape de incertitudine, vină, acuzaţii şi ruşine fată de eventualitatea unor alegeri *greşite.*

Atunci când am avut în sfârşit revelaţia ruşinii, mi- am dat seama că fusesem blocat într-o falsă dihotomie. Multe religii susţin că Dumnezeu ne-a dat libertatea de a alege,

privilegiul de a alege între bine şi rău. Dar adevărata libertate de a alege nu înseamnă să alegem *între* bine şi rău, înseamnă să alegem ce *este* bine şi rău pentru noi înşine. Şi ca să facem această distincţie, trebuie să acceptăm că ni se va întâmpla să facem alegerile greşite. Şi asta e OK. Pentru că aşa învăţăm.

O

Motivul pentru care distincţia dintre morala obiectivă şi cea subiectivă este foarte importantă pentru mine este că ruşinea ne poate convinge cu uşurinţă că unele lucruri chiar *sunt* în mod obiectiv greşite. Iată unde stă mare parte din forţa ruşinii

toxice. Ruşinea este declanşată de incongruenta dintre realitate şi dorinţă. Instinctele noastre pleacă de la premisa că dacă nu ne împlinim dorinţele şi aşteptările, înseamnă că facem ceva ce ne pune în pericol supravieţuirea. Astfel, corpul ne pedepseşte cu ruşinea, motivându-ne ca pe viitor să facem nişte predicţii mai precise, astfel încât nevoile să ne fie împlinite. Dar dacă nu suntem atenţi, ruşinea poate fi interpretată greşit şi astfel apare ideea că ne aflăm în zona indezirabilă a comparaţiilor ierarhice. Brusc, suntem într-o luptă împotriva unei versiuni idealizate a propriei persoane, care în mod magic poate împlini toate aşteptările. Astfel, ruşinea ne poate facem să credem că nu suntem cum *ar*

trebui să fim, că suntem din naştere inferiori, viciaţi sau anormali prin comparaţie cu ceilalţi.

Dar această interpretare a ruşinii nu este corectă! Faptul că nu ne împlinim toate aşteptările nu înseamnă că suntem *mai răi* decât alţii, înseamnă că suntem *normali.* Şi nici nu înseamnă că supravieţuirea noastră este în pericol, având în vedere că lumea modernă este cu mult mai sigură decât cea a strămoşilor noştri. Este doar o lecţie care ne ajută să ne calibrăm mai bine aşteptările pe viitor – atât.

însă atunci când cădem în capcana moralei obiective, în mod inevitabil întărim această interpretare greşită a ruşinii. Morala obiectivă implică faptul că există într-adevăr o singură cale corectă de a fi. Sp re exemplu, de fiecare dată când un copil homosexual este condiţionat într-o cultură în care a fi gay este un păcat obiectiv, acel copil îşi va interpreta în mod inevitabil ruşinea drept un semnal că este permanent viciat, anormal şi rău, condamnându-se la o viată de ruşine cronică. Şi deşi intenţiile noastre

sunt, poate, bune, de fiecare dată când susţinem o morală obiectivă, ne condamnăm atât pe noi, cât şi pe cei apropiaţi la întemniţarea într-o închisoare mentală, oricât de fundamental corectă şi adevărată ar putea părea acea morală. Cu toţii avem

nişte unghiuri moarte.

De asemenea, cred că este benefic să redefinim morala obiectivă drept o opinie subiectivă. Astfel, contribuim la propria stare de bine şi la transformarea ruşinii toxice în ruşine benefică. De fapt, susţin că morala obiectivă şi ruşinea toxică sunt unul şi acelaşi

lucru. Mai exact, aşa cum probabil ai ghicit deja, cred că întregul concept de moralitate este un produs *al* ruşinii. Ca specie, noi nu simţim ruşine pentru că am încălcat vreo lege morală obiectivă; credem că am încălcat o lege morală obiectivă pentru că simţim ruşine. Cred că senzaţia ruşinii este ceea ce a declanşat

ideea de morală în primă instanţă. *Greşit din punct de vedere moral* este doar o interpretare greşită a senzaţiei ruşinii, iar *corect din punct de vedere moral* este o exagerare a unor emoţii plăcute precum mândria, apartenenţa şi legăturile cu cei din jur. Cred că acesta e întregul fundament al ideilor de *bine* şi *rău, inocent* şi *pervertit, corect* şi *greşit, normal* şi *anormal.* De fapt, suspectez că emoţia pe care oamenii o asociază în general cu spiritualitatea este o senzaţie de legătură la nivel profund cu întreaga umanitate şi cu viaţa însăşi, o formă augmentată a motivaţiilor emoţionale pozitive spre apartenenţă şi supravieţuire. Motivul pentru care aceste impulsuri par

atât de puternice, reale, corecte, adevărate şi obiective este simplul fapt că ele i-au ajutat pe strămoşii noştri să supravieţuiască. Şi pentru a explica şi a justifica aceste emoţii intense, noi am imaginat o autoritate obiectivă.

Dar adevărul este că ruşinea a evoluat cel mai [5] probabil dintr-o interacţiune arbitrară între nişte nevoi de supravieţuire specifice ale speciei noastre şi mediul înconjurător, şi nu din existenţa unui „bine” sau a unui „rău” obiectiv. Asta explică de ce instinctele noastre sunt diferite de cele ale altor animale, în special cele solitare, precum majoritatea felinelor sălbatice. Morala care pentru noi pare în mod obiectiv bună, precum iubirea faţă de aproapele nostru, va părea obiectiv greşită pentru leoparzi, care au evoluat ca animale teritoriale. De fapt, nicio strategie de supravieţuire nu este în mod obiectiv corectă sau greşită. Poate că undeva în univers există chiar şi alte forme de viaţă inteligentă, cu instincte total diferite, pe care le-au extrapolat formând un sistem moral propriu – nişte legi care nouă ne-ar părea groteşti şi greşite, la fel cum ar părea legile noastre pentru ei. Poate că în lumea lor inversă, ei au propriul Dumnezeu prin care îşi justifică legile morale.

Iar atunci când vine vorba despre ruşine culturală, lucrurile devin şi mai puţin

obiective. Mesajul specific al ruşinii poate varia într-un spectru larg de la un grup la altul şi chiar şi de la persoană la persoană. Unele culturi cred că Dumnezeu e de părere că o femeie la volan e ceva în mod obiectiv greşit, iar alte culturi cred că Dumnezeu e de părere că a folosi contraceptive este ceva obiectiv greşit, în timp ce alte culturi sunt de părere că este obiectiv greşit *să opreşti* oamenii să conducă maşini sau să folosească mijloace contraceptive! De fapt, a insista că o cultură are o morală corectă, iar alta o morală greşită stă la baza unui spectru larg de comportamente antisociale – precum violenţa, războiul şi genocidul (în mod ironic, mai toate culturile sunt de părere că acesta din urmă este ceva greşit din punct de vedere moral). Astfel că „legile morale universale” nu sunt nici măcar universale între toţi oamenii. Sunt doar nişte opinii subiective ca oricare altele, la care se ataşează totuşi mai mult bagaj cultural şi o mare cantitate de ruşine.

Şi pentru a reveni la acele rădăcini adânci ale ruşinii – convingerea că din noi fac parte unele caracteristici în mod intrinsec rele – este important să acceptăm că noţiunea de *rău* este doar o opinie, chiar dacă este propria opinie! Şi cred că adesea este inutilă. Această convingere perfidă insinuează că atunci când facem anumite greşeli, ne îndepărtăm de legile naturii sau

de dorinţa lui Dumnezeu. Ca şi cum lucrurile

trebuie să fie într-un anumit fel, iar noi nu ne încadrăm în acel perimetru. Este o formă dăunătoare a mentalităţii fixiste. Căci, adevărul fie spus, tot ceea ce *se poate* întâmpla este natural. Pentru a-l cita din nou pe Yuval Noah Harari: „Cultura tinde să susţină că interzice doar ceea ce este nenatural. însă dintr-o perspectivă biologică, nimic nu este nenatural. Orice e posibil este prin definiţie şi natural. Un comportament cu adevărat nefiresc, unul care este împotriva legilor naturii, pur şi simplu nu poate exista, aşa încât nu ar avea nevoie de vreo interdicţie.”^

Spre exemplu, dacă oamenii de ştiinţă ar descoperi unele circumstanţe care contravin modului în care

> înţelegem legile naturii, atunci nu am încerca să respingem acel fenomen şi să îl facem de ruşine pentru că este greşit, rău sau anormal. Având la dispoziţie suficiente dovezi, oamenii de ştiinţă şi-ar ajusta teoriile cu privire la ceea ce este posibil, natural şi adevărat. Iar în termenii ruşinii, a fi diferit de ceilalţi *este* ceva posibil. Se întâmplă tot timpul, este natural şi adevărat. înţelegând asta, putem începe să acceptăm diferentele. Dar nici de această dată nu înseamnă că trebuie să ne supunem lor.

în anumite circumstanţe, cu totii simţim

anumite impulsuri mai puţin benefice – şi dacă le-am da curs, ne-am afecta în mod negativ propria stare de bine sau pe cea a celor din jur. Ipotetic vorbind, şi dacă te-ai lupta cu impulsul cronic de a lua cu asalt alţi oameni, tot nu cred că acea dorinţă ar fi în mod obiectiv greşită sau anormală, chiar dacă tu însuţi ai considera-o altfel (şi oricât de neplăcut ar fi). Există mereu o explicaţie raţională pentru modul în care suntem, iar acea explicaţie ţine de modul în care funcţionează lumea, nu de vreun rău supranatural din alte dimensiuni. Asaltul trebuie să fie o anomalie perfect naturală în rândul oamenilor, din moment ce o vedem tot timpul.

Când demonizăm aceste anomalii şi le asociem cu ruşinea, cred că înrăutăţim situaţia. Condamnarea pe baza unor legi morale universale merge mână în mână cu ruşinea toxică, ducând la mai puţină conştiinţă de sine, mai puţin autocontrol şi mai puţină responsabilitate personală. Cred că legile morale sunt mai puţin eficiente decât forţa cunoaşterii de sine, a acceptării de sine, a sprijinului comunităţii, a conştiinţei datoriei şi a responsabilităţii. Putem obţine toate aceste lucruri prin deschidere, ruşine benefică şi o mentalitate flexibilă. Dacă dăm naştere unei atmosfere în care oamenii cu impulsuri

nocive, în dezacord cu normele, legile şi instinctele majoritare, pot veni deschis pentru a cere ajutor, vom putea, ghici ce, să îi ajutăm! Aşa cum am mai spus, cred cu tărie că atunci când acceptăm ceva, ne plasăm în poziţia cea mai favorabilă ca să schimbăm sau cel puţin să putem gestiona acel lucru.

Ruşinea este respingerea unei stări de fapt, ceea ce în mod ironic nu face decât să o întărească. Alternativa este să o acceptăm, iar asta poate cataliza o evoluţie conştientă.

Îmi vine în minte modelul Alcoolicilor Anonimi. Este în mod evident ceva profund şi vindecător în a fi deschis faţă de lupta „ruşinoasă” pe care unii oameni o poartă cu dependenţa, mai ales în compania unor oameni asemenea lor, care pot oferi responsabilitate reciprocă, comunitate şi susţinere. Iată de ce programul celor 12 paşi a fost adaptat pentru a fi pus în slujba unor grupuri diferite, de la cei care se folosesc de narcotice până la cei dependenţi de sex şi iubire şi până la probleme precum rasismul şi pedofilia (probabil unul dintre cele mai ruşinoase subiecte, cel puţin în cultura mea). Indiferent cât de rea sau tabu este lupta cuiva, vom găsi întotdeauna alţi oameni care să se lupte cu mai mult sau mai puţin acelaşi lucru, pentru că toate aceste situaţii sunt, de fapt, naturale, în ciuda faptului că sunt neobişnuite sau nepopulare.

Şi cu cât vom reuşi să aducem mai curând aceste probleme în conştiinţa publică, cu atât mai repede le vom vindeca. Dacă vom începe să îi includem pe cei
pe care în mod normal îi facem de ruşine, cei care nu
se incadreaza în „norma şi 11 vom sprijini m a n sinceri, atunci vom putea lucra împreună pentru a înţelege spectrul complex al condiţiei umane, punând bazele unei lumi echitabile care să satisfacă mai multe dintre nevoile noastre, ducând la o mai complexă stare de bine (conform valorilor mele subiective).

Cum să ne schimbăm perspectivele

Un alt avantaj în a renunţa la iluzia unui bine sau rău obiectiv este faptul că vom începe să observăm şi validitatea perspectivelor celorlalţi, pentru că nu putem trăi obiectivitatea decât prin prisma limitată a propriei subiectivităţi. Astfel, ne putem schimba perspectiva pentru a ne putea reprezenta şi unele realităţi externe, mai cuprinzător şi mai precis. Până la urmă, acesta e motivul pentru care am inventat ştiinţa. Cu cât privim mai atent un anumit fenomen şi îl măsurăm în mod consecvent, din nou şi din nou, cu atât avem convingerea că putem verifica adevărul obiectiv pe care acel fenomen îl comunică în

legătură cu realitatea. Stiinta nu este altceva decât o formă de lărgire a perspectivei, agregând şi măsurând datele disponibile din multiple puncte de vedere, pentru a fi coerenţi şi a ajunge la un consens.

Tindem să facem acelaşi lucru cu opiniile pur subiective. Atunci când există un consens în cadrul unei majorităţi care ajunge să susţină că un anumit lucru este bun sau rău, adesea începem să credem că acel lucru este în mod obiectiv bun sau rău. Desigur, este doar o iluzie. Iar asta ajunge să ne declanşeze în

mod direct ruşinea sau, aşa cum am sugerat, este cel mai probabil un produs *al* ruşinii. Spre exemplu, deşi foarte multi dintre noi am fost condiţionaţi să considerăm că sexul este ceva rusinos, asta nu *j* [2] înseamnă că în realitate există ceva obiectiv rău în legătură cu sexul. Felul în care fiecare dintre noi se raportează la sex este o opinie subiectivă, iar o opinie este doar o perspectivă între multe altele.

Desigur, sunt în continuare plin de opinii subiective. Este ceva natural. De fapt, chiar necesar. Dar încerc să le recunosc ca atare, să le accept şi să evit să le impun şi celorlalţi să fie de acord cu ele. în mod natural, apare dorinţa de a emite sentinţe la *persoana întâia* care nu pot fi combătute pe cale logică (pentru a împrumuta o frază pe

care o aud adesea în cercurile de relaţionare autentică). „A fost un film bun” este o opinie care îmi vine în minte adesea, dar încerc să îmi amintesc că această opinie nu are mai mult adevăr decât cea care susţine contrariul, că a fost un film prost. Totul este pur subiectiv.

înţelegând asta, evit atât ruşinea celor din jur, care ar putea avea opinii diferite, cât şi certurile inutile în care argumentele ambelor tabere sunt în egală măsură valide. *„Eu cred* că a fost un fim bun”, pe de altă parte, este o afirmaţie mult mai precisă, căci include acel *eu* care sugerează un grad de subiectivitate. Şi nimeni nu îmi poate spune că *nu* e vorba despre opinia mea, deşi în aparenţă rămâne în continuare o falsă dihotomie între bine şi rău. Poate şi mai precis ar fi să spun: *„îmi place* filmul.” Este o opinie pur obiectivă şi personală, fără nicio referinţă la conceptele de bine şi rău. Nu există nicio pretenţie de referire la calitatea intrinsecă a filmului, fiind evident că este o chestiune de gust personal.

Să vorbim şi să gândim în termeni care lasă să se întrevadă subiectivitatea este un instrument eficient ca să contracarăm ruşinea, dând naştere la discuţii, şi nu la certuri. „îmi place filmul ăsta” *versus* „Nu îmi place filmul ăsta” devine o explorare a *motivelor* pentru care ne simţim într-un anume fel, şi nu o discuţie despre cine are

dreptate şi cine nu (nimeni/toată lumea). O astfel de abordare este mai potrivită realităţii în care trăim, deoarece ne aminteşte că propriile opinii nu sunt mai bune decât opiniile altora.

Iată care este miezul schimbării perspectivei, un instrument puternic şi util care ne ajută să ne extindem propria viziune limitată asupra lumii. Este, de asemenea, opusul bigotismului – intoleranţa faţă de orice opinie diferită de cea proprie. Cu cât luăm în calcul mai multe perspective şi le integrăm în cea proprie, cu atât putem căpăta mai multă înţelepciune, mai multă putere de acceptare şi mai multă înţelegere. Cred că schimbarea perspectivei este cea mai eficientă cale de a construi o lume plină de pace, cooperare şi legături profunde. Atunci când încercăm să înţelegem perspectiva „celuilalt”, ne plasăm într-o poziţie din care putem accepta mult mai uşor validitatea nevoilor sale. Ne plasăm într-o poziţie din care putem susţine dreptatea şi egalitatea. Suspectez că multe dintre atrocităţile care se întâmplă în lume nu au fost cauzate neapărat de răutate gratuită, cât de refuzul sau incapacitatea de a recunoaşte validitatea perspectivelor şi nevoilor victimelor.

J

Fără doar şi poate, schimbarea perspectivei este o sarcină dificilă. Nu cred că ruşinea sau instinctele noastre de

supravieţuire vor ca noi să acceptăm şi perspectivelor celor din afara propriului grup, perspectivele care nu au în vedere supravieţuirea proprie în faţa supravieţuirii celorlalţi. Probabil că acest lucru explică de ce avem unele prejudecăţi înnăscute faţă de cei din exterior – pentru a ne contracara empaticii neuroni-oglindă. Dar acum trăim într-o supersocietate modernă, în care sunt integrate numeroase sisteme de siguranţă. Iar asta înseamnă că nu mai trebuie să dăm prioritate stării de bine propriului grup, în detrimentul celorlalte grupuri. Nu mai trebuie să recurgem la competiţie pentru a supravieţui. Ceea ce înseamnă că nu mai trebuie să *evităm* empatia faţă de străini şi oameni din afară sau faţă de cei care arată şi se poartă diferit de noi. Acest mod de gândire nu mai este necesar pentru supravieţuire şi nici nu contribuie la un nivel mai însemnat al stării de bine. Susţin că egalitatea se simte mai bine decât dominanta. Astfel că atunci când instinctele mele scot la suprafaţă prejudecăţi, bigotism sau preconcepţii, încerc să devin inconfortabil cu acele impulsuri. încerc să le observ, să le simt şi să le exprim atunci când consider că este adecvat, iar apoi hotărăsc în mod conştient să nu le dau curs.

O cale isteaţă de a gestiona prejudecăţile împotriva schimbării perspectivei este să încercăm să ne extindem graniţele

psihologice ale propriului grup, astfel încât acesta să cuprindă întreaga omenire. Să includă toate naţionalităţile, culturile, rasele, religiile şi chiar şi grupurile de oameni cu care suntem în dezacord sau care pur şi simplu nu ne plac. Probabil că acest lucru s-ar întâmpla în mod natural dacă o rasă extraterestră ne-ar invada planeta, dând naştere unui grup exterior puternic şi ameninţător. Dacă vom putea să ne convingem cu adevărat că toţi formăm o echipă unică, că suntem băgaţi în asta împreună, că toţi oamenii sunt „oamenii noştri”, atunci am putea, cel puţin teoretic, să contracarăm prejudecăţile faţă de cei din exterior. Iar asta ar duce la mai multă empatie şi compasiune, alături de o perspectivă mai largă. Nu sunt sigur dacă această reorganizare mentală este pe deplin sustenabilă, dar am observat că este de ajutor să îmi spun că *Aceştia sunt oamenii mei!* de fiecare dată când mă găsesc înconjurat de grupuri nefamiliare sau intimidante, mai ales atunci când călătoresc. Această enunţare mă ajută să mă relaxez şi mă încurajează să menţin contactul vizual şi chiar să le zâmbesc celor din jur, având un impact profund asupra felului în care ei mă tratează la rândul lor. Şi în scurt timp, chiar încep să simt că e adevărat: aceştia sunt oamenii mei!

Indiferent unde tragem linia grupului

nostru, schimbarea perspectivei poate deveni o practică conştientă. Totuşi, important este să ţinem minte că nu putem citi gânduri! Nu este realist sau corect să decidem că ştim *cu siguranţă* ce gândesc sau ce simt cei din jur. Chiar dacă *am putea* în mod magic să ştim aceste lucruri, ar apărea o problemă a limitelor. O încălcare a intimităţii, ca şi cum le-am citi jurnalul. Adulţii invadează adesea intimitatea copiilor pe această cale. Putem crede că ştim exact ce simte un copil, dar să ne folosim de aceste informaţii pentru a ne exercita autoritatea este manipulator şi *scârbos* şi nu face decât să declanşeze ruşinea. Le răpim dreptul la intimitate şi autonomie, două nevoi umane fundamentale. De fapt, atunci când credem că ştim exact ce gândeşte sau simte cineva, fără să ne gândim cât de mult îl deposedăm de puterea pe care o are asupra propriei persoane, nu facem decât să eşuăm în a ne schimba perspectiva. Şi demonstrează că nu înţelegem deloc perspectiva celuilalt. Deşi sunt un mare adept al exprimării autentice, sincerităţii şi transparenţei, cred că cel mai eficient este atunci când cel din fata noastră se j
hotărăşte singur să ne dezvăluie anumite informaţii mai sensibile. Astfel, schimbarea perspectivei este o explorare a posibilităţilor, respectând şi acceptând autonomia celuilalt. Este doar o

presupunere, care poate
fi confirmată numai şi numai de individul în cauză, în urma unei întrebări directe.

Intimitatea este atât de importantă pentru că ruşinea ne face să simţim că este o chestiune de viată şi
de moarte. Ne temem că expunerea unor adevăruri interioare vulnerabile ar putea duce la excluderea din grup, ceea ce se simte ca o ameninţare la supravieţuire. Astfel că oamenii au nevoie de încredere şi siguranţă înainte să se simtă suficient de comod încât să divulge informaţii despre sine. Dacă nu simt că au parte de intimitatea necesară, nu îşi vor permite să se lase complet văzuţi. Şi dacă nu se lasă complet văzuţi, se vor simţi izolaţi şi deconectaţi de ceilalţi, singuri în mulţime.

Când invadăm intimitatea cuiva, cel mai probabil că vom declanşa şi mai multă reţinere, ca un fel de strategie de protecţie de sine cauzată de ataşamentul
evitant, care încearcă să stabilească nişte limite. Este
deci ironic: atunci când vom încerca să invadăm intimitatea cuiva (chiar şi printr-o perspectivă de tipul „îţi citesc gândurile”)? în încercarea de a ne apropia, efectul va fi aproape întotdeauna opus. Cel mai probabil legătura dintre noi şi acel individ va fi slăbită, căci el va fi nevoit să se retragă

pentru a-şi proteja şinele de o expunere nedorită şi de interpretări eronate. Iată de ce este important să folosim instrumentul perspectivei ca pe o formă de speculaţie. Asta ne va împinge spre empatie şi ne va stârni curiozitatea, dar în ultimă instanţă celălalt va avea ultimul cuvânt în privinţa propriilor adevăruri.

Dincolo de o posibilă încălcare a limitelor personale, mai există un pericol în ceea ce priveşte excesul de zel în cazul perspectivelor, şi anume să ne pierdem propriul punct de vedere.

Executarea silită

Dacă vei putea să te foloseşti de logică ca să te detaşezi de convingerea culturală că există un bine şi un rău obiectiv şi de noţiunea copilărească de inocenţă *versus* vinovăţie, vei descoperi că întreaga fundaţie a propriei gândiri va deveni mai permeabilă şi mai flexibilă. Partea bună este că îti va fi mult mai uşor să

contracarezi sau pur şi simplu să ignori mesajele ruşinii. Acele introiecţii vor continua să apară, dar va fi mai uşor să nu te identifici cu ele şi să le tratezi ca pe simple opinii, rămăşiţe şi idei primite de-a gata din copilărie. Iar asta e foarte liniştitor. Dar poate fi şi tulburător, pentru că nu numai convingerile generate de ruşine îşi

vor pierde din greutate, ci şi toate celelalte certitudini. Convingerile tale de bază, valorile, sentimentul de sens şi scop în viaţă şi chiar întreaga identitate vor fi supuse unui proces de reevaluare (sau poate, mai bine zis, chiar o primă *evaluare}.* Să-ţi răscoleşti şi să-ţi pui la îndoială întregul sine este o experienţă profund vulnerabilă, derutantă şi înfricoşătoare, chiar dacă temporară. Este actul suprem de a te lăsa cuprins de disconfort. Dar întrebarea este: cât timp ne putem scălda în acest ape tulburi ale incertitudinii pure?

Poate că cel mai mare pericol atunci când începem să ne luptăm cu subiectivitatea este ceea ce psihologul şi scriitorul Alan Downs numeşte *executare silita.* Este ceea ce se întâmplă când renunţăm sau ne pierdem valorile cu care am fost condiţionaţi, convingerile şi întreaga identitate, dar nu reuşim să îndurăm disconfortul şi incertitudinea suficient cât să ne reconstruim identitatea.

Când iluzia convingerilor cu care am fost condiţionaţi este distrusă printr-un eveniment exterior (trădare, tragedie, umilinţă), şi nu printr-un act conştient de autoactualizare, apele incertitudinii pot părea într-adevăr un loc terifiant. Poate că vei simţi că eşti în derivă fără busola unui bine şi rău obiectiv, confuz cu privire la ce este adevăr şi ce nu şi poate nesigur în

privinţa propriei identităţi. în timpul acestei perioade înfricoşătoare în care te simţi „pierdut pe mare”, probabil vei simţi un impuls copleşitor să te agăţi de orice obiect solid îţi iese în cale. Şi aici poate fi vorba despre perspectiva altcuiva, o ideologie predeterminată sau o comunitate aparent unitară. Iată de ce unii oameni sar dintr-o extremă ideologică în alta. Sau de la probleme de dependenţă sau încarcerare, ajung direct la habotnicie religioasă sau altă dogmă cu instrucţiuni primite de-a gata. Aceste stări de incertitudine pot lua şi forme mai subtile, atunci când oamenii se adâncesc şi se pierd într-o nouă carieră, un nou oraş, un nou grup de prieteni, un nou mediu, un nou sport, un nou hobby şi aşa mai departe. Orice îi ajută să umple acel gol dureros, mai ales dacă vine la pachet cu o întreagă filozofie de viaţă care aduce propriile reguli, valori, înţelesuri, scopuri şi un grup în aşteptare de noi membri. Ce poate să îşi dorească mai mult un animal social înrăit? Un nou trib!

Aşa cum este cazul multor probleme pe care le-am discutat aici, executarea silită nu este o problemă în sine. Nu spun că nu ar trebui să mergi la clubul local de curling sau să te înscrii în trupa de improvizaţie a facultăţii. Dar dacă aceasta e strategia ta de a umple golul lăsat de condiţionarea din copilărie, cel mai probabil nu vei obţine

decât mai mult din acelaşi lucru. Desigur, poate că jocul de curling este mai autentic decât vechiul sistem de convingeri cu care ai fost condiţionat în copilărie, dar cel mai probabil nu va fi la fel de autentic sau de semnificativ precum un proces conştient de reeducare.

Mai mult, doar pentru că iluzia condiţionării a fost spulberată, nu înseamnă că şi condiţionarea în sine a dispărut! Aşa cum am văzut deja, condiţionarea nu o să plece nicăieri, deci noua ta identitate s-ar putea să nu fie atât de diferită pe cât ai crede. Nu numai că executarea silită *nu* te ajută să îţi formezi un sine autentic pornind de la nişte valori noi, dar nici nu presupune o schimbare majoră. Vechile convingeri condiţionate vor continua să opereze la nivel subconştient, sub forma unui nou hobby, a unei noi religii sau a unei noi identităţi, dând naştere unei schisme incomode, care se poate manifesta prin ipocrizie, pasiv-agresivitate sau vechea şi binecunoscuta ruşine. Acel sentiment eliberator ca şi cum ai fi renăscut cel mai adesea se năruie când realizezi că *eşti tot tu.* Executarea silită nu este decât o amânare a sarcinii de asumare a responsabilităţii complete faţă de propria viaţă, care presupune acceptarea, cultivarea adevăratului sine şi iubirea acestuia.

Deci vom dori să ne menţinem în continuare propriul punct de vedere

autentic, dar lărgirea perspectivei rămâne utilă pentru a ne extinde chenarul propriului punct de vedere. Perspectivele diferite ne ajută să lărgim spectrul lucrurilor pe care le considerăm adevărate. Poate că nu vom sti exact ce este adevărat pentru alţii, dar cel puţin ne vom da seama că adevărul nostru nu este singura variantă. Şi putem observa anumite tipare în cadrul perspectivelor pe care le întâlnim. Nu pot prezice cu exactitate cum se va comporta un anumit individ atunci când cineva îl va scuipa, dar cunoştinţele mele de bază în ceea ce priveşte psihologia umană, împreună cu recunoaşterea normelor culturale, mă vor ajuta să determin că este cel puţin *probabil* ca acţiunea de a scuipa pe cineva să declanşeze ruşine. Iar acea probabilitate este suficient cât să mă motiveze să încerc o altă strategie pentru ami comunica mesajul. în mod analog, atunci când cineva mă scuipă, îmi pot imagina că, din perspectiva individului respectiv, acea strategie părea atunci cea mai bună opţiune. Aşa că lărgirea perspectivei este un instrument eficient de contracarare a ruşinii, deoarece mă poate ajuta atât să îi tratezi pe ceilalţi în moduri care să dea naştere la o legătură mai profundă, cât şi să reacţionez la acţiunile celorlalţi cu mai multă compasiune şi înţelegere.

Acum că am explorat principalele noastre

căi de reacţie în fata ruşinii şi câteva alternative mai eficiente, vreau să aruncăm o privire asupra strategiilor care vin în întâmpinarea ruşinii. în ultima parte a acestei cărţi, vom vorbi despre cum putem înfrunta ruşinea cu capul înainte, astfel încât să învăţăm din experienţele ruşinoase tot ce se poate învăţa, iar apoi să o depăşim, pătrunzând într-o zonă în care putem încuraja un spectru de noi experienţe emoţionale. Iată cum vom începe să păşim dincolo de instinctele noastre învechite, care au în vedere doar supravieţuirea, oferindu-ne şansa de a căpăta mai multă autonomie, autoritate personală şi un sentiment de stare de bine sporit.

PARTEA A TREIA

Acceptarea ruşinii

Capitolul

18

Cum să ne lăsăm cuprinşi de inconfortabilul ruşinii[9]

ÎN ACEST PUNCT AL CĂRŢII, poate te întrebi: dacă suntem animale sociale care preţuiesc apartenenţa înainte de toate, dacă suntem construiti în aşa fel încât să ne placă legăturile cu cei din jur şi cooperarea, dacă a-i ajuta pe ceilalţi contribuie la propria stare de bine, de ce pare totuşi să existe atât de multă izolare şi lipsă de relationare în lumea de astăzi? De ce există atâtea războaie, atâta violenţă, crimă, diviziune, fanatism, critică, abandon şi altele?

Cred că cel puţin o parte din răspunsul la această întrebare se leagă de ruşine (desigur).

Până la urmă, faptul că suntem răsplătiţi prin sentimente plăcute atunci când cooperăm şi suntem sociabili nu ţine doar de instinct. Există şi pedepse precum ruşinea şi teama, dar şi numeroase instincte de

protecţie, cum sunt prejudecăţile negative, înclinaţia spre membrii propriului grup, dar şi sistemul de răspuns în faţa pericolului. Dacă nu ne aflăm într-o stare neutră de echilibru, dacă nu resimţim mulţumire sau un afect plăcut, probabil că suntem prinşi într-una dintre stările emoţionale neplăcute induse de percepţia faptului că una sau mai multe dintre nevoile noastre fundamentale sunt încălcate.

Aceste motivaţii negative sunt la fel de importante precum cele pozitive, dacă nu chiar şi mai importante. Aşa cum am mai spus, am evoluat înspre supravieţuire, nu înspre fericire. Afectele noastre neplăcute, aversiunea faţă de pericol reprezintă ultima linie de apărare. Dar problema este că asemenea motivaţii sunt acum declanşate tot timpul, în contextul vieţii în supersocietatea modernă, în care izolările se suprapun, suntem singuri împreună. Proximitatea noastră faţă de această nouă categorie de oameni, cunoscută sub numele de *străini-,* satul nostru global care poate să devină copleşitor, precum şi ideologiile culturale care pun accent pe ierarhie, statut, dominare şi opresiune, toate acestea sugerează că funcţionăm în viaţa de zi cu zi pe fundalul unor mici doze de ruşine, ceea ce declanşează o stare aproape perpetuă de alertă faţă de o potenţială ameninţare.

Şi totuşi beneficiem de o oarecare

siguranţă oferită Î ? *O* ȷ de lumea modernă. Astfel că, pentru mulţi dintre noi (sau cel puţin majoritatea celor care au timp să citească această carte), supravieţuirea imediată nu mai este o prioritate. în mod ironic, lumea modernă pare să ne protejeze mai consecvent ca niciodată, declanşându-ne sistemele de apărare mai consecvent ca niciodată. Astfel că sistemul nostru nervos trăieşte sub o continuă stare de ameninţare, dar care în mod real nu mai există: pericolul de a fi respins de toată lumea şi abandonat pieirii.

Pare că instinctele noastre de protecţie generează destul de multă anxietate nejustificată. Dar vestea bună e că, spre deosebire de alte animale, noi ne putem adapta acestor instincte. Asta înseamnă că avem oportunitatea fantastică de a alege să nu ne identificăm cu ruşinea şi cu reacţiile sistemului de răspuns în fata pericolului, putând să explorăm noi comportamente care vor genera emoţii plăcute. Avem şansa de a transforma *starea de bine* într-o valoare de bază, mergând dincolo de simpla *existenţă.*

Şi cred că primul pas în această direcţie este să ne simţim confortabil cu inconfortabilul.

Inconfortabilul şi afectele neplăcute sunt emoţii care au evoluat pentru a ne motiva să punem în practică diferite strategii defensive, pornind de la premisa că astfel de

reacţii ne vor proteja. Dar în supersocietatea noastră modernă, această premisă este adesea exagerată sau de-a dreptul eronată. Totuşi, asta nu înseamnă că putem pur şi simplu să *nu* ne mai simţim inconfortabil şi neplăcut. Din păcate, acesta e modul de operare al corpului nostru. Aşa cum am discutat, încercarea de a *evita* anumite emoţii nu este o strategie eficientă şi nu face decât să prelungească acea emoţie şi să ne împiedice să mai simţim şi altceva.

Astfel, cel mai bun lucru pe care îl putem face este să ne dăm voie să *simţim* neplăcerea şi emoţiile inconfortabile. Să le simţim cu adevărat, dar să nu credem mesajul lor, să nu le dăm curs şi să nu picăm în mod inconştient într-unul dintre tiparele defensive pe care aceste emoţii le declanşează. Să simţim o emoţie, inclusiv în cazul ruşinii, este cea mai bună cale de a o depăşi.

Iată cum ajungem să ne simţim inconfortabil. Simţim o emoţie, o acceptăm, o exprimăm, dar nu ne identificăm cu ea sau cu mesajul acesteia, şi nici nu facem ceea ce ne dictează. Putem alege să nu ne lăsăm instinctele, subconştientul sau sistemul limbic să ia decizii în locul nostru, rămânând totuşi constienti de faptul că aceste sisteme sunt nişte importante surse de informaţii. în schimb, putem alege să redăm cortexului

prefrontal misiunea de a lua decizii în mod conştient. Pe calea cortexului prefrontal, putem alege cele mai eficiente strategii care să ne asigure starea de bine – formarea de legături cu cei din jur, cooperarea, combaterea ruşinii şi compasiunea (sau oricare sunt valorile tale).

Aşa că data viitoare când te vei surprinde cuprins de ruşine, furie, tristeţe, preconcepţii sau mecanisme defensive, încearcă să găseşti o cale de a accepta, de a simţi şi de a exprima acele reacţii, fără a le da curs.

Desigur!

În urmă cu cinci ani, atunci când am început să lucrez la gestionarea propriei ruşini, am fost uimit să descopăr cât de subiectivă şi arbitrară este ruşinea. Intenţia mea conştientă este să *nu* mai simt deloc ruşine. îmi părea ilogică şi neplăcută, aşa că de ce să o mai tolerez? Mulţi oameni pică în această capcană încercând să reziste în fata ruşinii, căci ruşinea *vrea* ca noi să o evităm. Asa că atunci când simţeam apropierea ruşinii, încercam să o resping. Iar zona conştientă a creierului meu mă tot încuraja, spunându-mi lucruri precum: „Nu avem nevoie să ne ruşinăm de asta!” La fel şi când le spuneam celorlalţi că mă ruşinez în legătură cu ceva, auzeam acelaşi text:

„Nu trebuie să te ruşinezi de asta!” Aceste afirmaţii, deşi iară îndoială adevărate şi bine intenţionate, nu fac decât să ne facă să ne ruşinăm de propria ruşine. Astfel de gânduri nu ţin cont de condiţionarea din copilărie sau de instinctele noastre. De ce *ar trebui* să simţim ruşine faţă de ceva? Pur şi simplu pentru că am fost condiţionaţi să o facem. Simţim ceea ce simţim şi asta îl > > j e tot. Acum mi se pare mult mai precis şi util să îmi spun: *Desigur că mă simt aşa!* Pentru că acceptându-mi sentimentele, le pot depăşi.

Această simplă exclamaţie, *desigur^* este unul dintre cele mai puternice instrumente pentru a contracara rezistenta şi negarea adesea declanşate de emoţiile dificile, aşa cum este ruşinea. *Desigur* este calea de acces spre acceptare şi compasiune de sine. Iar emoţiile trebuie acceptate pentru a putea fi procesate. Aşa cum am mai spus, îmi place să cred că emoţiile sunt nişte mesaje importante pe care corpul ni le transmite, iar când decidem să le respingem, nu facem decât să împuşcăm mesagerul (care se întâmpl ă să fim tot noi).

Este totuşi important să menţionez că *atunci când* simţim o emoţie, ea nuanţează modul în care vedem lumea. De fapt, emoţiile nuanţează chiar şi evenimente deja încheiate. Dacă mă gândesc la un moment de succes din trecut, în timp ce sunt cuprins

de o ruşine prezentă, totul îmi va părea fără substanţă şi eronat, ca şi cum mândria mea de la acel moment a fost pur şi simplu păcălită. Şi inversul acestei situaţii este valabil în cazul emoţiilor plăcute. Emoţiile contaminează tot ceea ce ating, bun sau rău. Emoţiile pot să contamineze chiar şi alte emoţii! Adesea, sunt anxios faţă de propria anxietate, ceea ce nu numai că îmi amplifică anxietatea, dar pare să o multiplice exponenţial – „afectul la pătrat”, aşa cum descrie Donald Nathanson această situaţie.

Emoţiile mai pot fi contaminate şi prin interpretări cognitive precum judecata, rezistenţa şi respingerea – „Nu *ar trebui* să mă simt aşa!” – ceea ce adaugă şi mai multă neplăcere la o senzaţie deja neplăcută. De fapt, cred că rezistenţa mea la emoţiile neplăcute se simte adesea *şi mai* neplăcut decât emoţiile în sine! Cea mai bună cale de a îndepărta contaminarea emoţională este să permitem reglarea pe cale naturală a respectivei emoţii, să o observăm, să o acceptăm, să o simţim şi să o exprimăm până când trece.

Exclamaţia *desigur* mă încurajează să observ, să accept şi să simt fiecare emoţie fără să mai amestec şi cortexul prefrontaL Asta permite excitaţiei emoţionale să îşi atingă maximul, iar apoi să se deprecieze în mod natural, până când vălul contaminării emoţionale dispare şi eu mă pot întoarce la

funcţionarea neutră, adică la starea de echilibru. De obicei, toate acestea durează doar câteva momente. Dar câteodată este nevoie de timp şi/sau lacrimi şi hohote, ţipete şi tremurături sau dat cu pumni în pernele de pe canapea – orice e nevoie pentru a exprima complet acea emoţie (adică opusul reprimării – îmbutelierea emoţiilor – şi al traumei – îngheţarea emoţiilor).

Dar toate acestea nu înseamnă că trebuie să *dau curs* emoţiilor. Plânsul poate să însemne că dăm curs unei emoţii, dar eu consider că înseamnă *exprimarea* unei emoţii, un demers benefic şi necesar. Ne putem exprima ruşinea prin plâns sau îi putem da curs pierzându-ne speranţa şi renunţând. A da curs unei emoţii înseamnă să îi permitem să influenţeze anumite decizii sau modul în care îi tratăm pe cei din jur (adesea, încercăm să îi învinuim pe cei din jur pentru propriile emoţii sau să le transferăm asupra lor). Este în mod real problematic să dăm curs inconştient unei emoţii, dar în cultura noastră chiar şi *exprimarea* anumitor emoţii se consideră a fi ceva neadecvat, un semn de slăbiciune şi al pierderii controlului, ceva copilăresc şi/sau jenant, deoarece în societatea occidentală emoţiile sunt ceva atât de contagios, şi totuşi atât de tabu, încât oamenii au impresia că trebuie *să îi ajute* pe

ceilalţi sau să îi oprească din a simţi emoţiile neplăcute (sau orice altă exprimare exuberantă a unui afect, de altfel, chiar dacă este vorba despre ceva plăcut). Dacă cineva începe să plângă, punem imediat mâna pe şerveţele şi încercăm să îi oferim alinare, să îl înveselim sau să îl izolăm. Procedăm la fel şi în cazul copiilor, facându-i constant să simtă că exprimarea şi procesarea emoţiilor este ceva blamabil.

Este o altă problemă a limitelor interpersonale. Aşa cum am mai spus, mulţi ani am crezut că pot să *cauzez* emoţiile altora. Dacă cineva era fericit, furios sau speriat în prezenţa mea, credeam că e vina mea. Ca şi cum eu *îl fac* să se simtă astfel (sau cel puţin credeam că este datoria mea să *îl fac* să se simtă mai bine). Mă luptam cu iluzia că aş fi responsabil pentru emoţiile altora şi ştiu că nu sunt singurul care duce această luptă. în cultura occidentală există o problemă gravă în ceea ce priveşte limitele interpersonale în cazul emoţiilor: convingerea eronată că nu există nicio separare între emoţiile mele şi emoţiile tale. Iar asta e ironic, având în vedere faptul că Occidentul este profund ancorat şi în cultura individualismului. Cultura noastră ne spune că trebuie să preţuim libertatea individuală mai presus de orice altceva, în ciuda naturii noastre care ne face profund interconectaţi la nivel social. Iar apoi,

aceeaşi cultură nu reuşeşte să repereze graniţa la care se termină emoţiile mele şi încep emoţiile celorlalţi. Cred că este mult mai util să punem accentul pe cealaltă faţetă a acestei situaţii – să acceptăm că suntem profund interconectaţi, iară să pierdem din vedere faptul că există nişte linii de separare clare între indivizi.

Din cauza problemelor mele în a înţelege graniţele interpersonale, mulţi ani am trăit încercând să îmi împlinesc nevoia de apartenenţă facându-le pe plac tuturor celor din jur. Credeam că pentru a-i face să mă *placă* trebuie să *îi fac* să *se simtă bine.* Credeam că asta *înseamnă* să formezi legături cu cei din jur. Şi, desigur, dacă cei din jur păreau să se simtă rău, eu începeam să simt ruşine. Mă temeam că nu sunt plăcut şi, prin urmare, că nu aparţin grupului. Aşa că e lesne de înţeles de ce multi dintre noi vor să evite emoţiile neplăcute ale celor din jur. Disconfortul celorlalţi nu numai că se răsfrânge şi asupra noastră pe calea empatiei, dar ne declanşează şi senzaţia de ruşine pentru că i-am făcut să se simtă rău prin faptul că nu suntem o prezenţă plăcută. Până la urmă, ce fel de om îi face pe cei din jur să se simtă rău? Un om rău, evident!

Toate acestea dovedesc că în jurul nostru există multe forţe care ne împing să nu ne simţim emoţiile, ca să nu mai vorbim de

exprimarea acestora, mai ales în cazul celor neplăcute. Dar emoţiile există pentru a fi simţite. *Limbajul* lor este senzaţia fizică. De fapt, *expresia* fizică este în egală măsură limbajul lor. Există un motiv pentru care emoţiile nu se resimt doar pe interior. Există un motiv pentru care afectul se exprimă *prin* limbajul corporal, mai ales în cazul expresiilor faciale. Nu este doar o greşeală. Nu e ca şi cum interiorul nostru dă pe afară din greşeală (mă rog, bănuiesc că în cazul plânsului o cam face, dar asta nu e ceva accidental). Deoarece suntem animale sociale, cred că emoţiile noastre au evoluat pentru a fi comunicate în exterior, către ceilalţi oameni şi chiar către celelalte animale sociale, precum maimuţele sau câinii. Ele nu s-au dezvoltat ca să fie tinute în interior. Iată de ce în sistemul nostru nervos există şi neuroni- oglindă, care ne ajută să empatizăm şi să rezonăm cu alte animale. Afectul este limbajul nostru principal şi este ceva înnăscut. Este un instinct. Nu trebuie să învăţăm cum să plângem când suntem trişti, aşa cum trebuie să învăţăm să spunem „Sunt trist” în limba maternă. Din momentul în care ne nastem, emitem şi receptăm afecte ca să ne comunicăm nevoile, ca să arătăm celor din jur ce se întâmplă în interiorul nostru. Şi dacă ne gândim mai bine, acesta e un dar preţios! Este singura cale prin care ne

putem vedea cu adevărat unii pe ceilalţi, prin care ne putem înţelege cu adevărat şi prin care putem forma cu adevărat legături, singura cale prin care putem să *ne cunoaştem* cu adevărat.

Multe animale se bazează aproape exclusiv pe limbajul afectiv pentru a comunica unele cu celelalte. Deşi ne-am dezvoltat capacitatea de a susţine un limbaj verbal complex, asta nu înseamnă că emoţiile noastre nu mai sunt ceva central. Iată de ce este important să ne observăm cu adevărat emoţiile, să le simţim şi să le exprimăm. Iată cum mesajele venite pe calea sistemului limbic sunt în mod simultan recepţionate şi trimise către ceilalţi. Iată de ce este contraproductiv să ne ignorăm, să ne amorţim, să ne reprimăm sau să ne ascundem emoţiile. Făcând aceste lucruri, evităm în mod voit mesaje importante pe care sistemul nostru primar de comunicare socială ni le transmite. Iată de ce să ne întâmpinăm emoţiile prin exclamaţia *desigur* este o strategie foarte eficientă.

Numai după ce îmi voi fi simţit şi exprimat emoţia în totalitate voi fi în cea mai bună poziţie pentru a decide dacă vreau sau nu să dau curs acelei emoţii. Numai după ce voi fi recepţionat pe deplin mesajul emoţional (adică sentimentele şi gândurile declanşate de o emoţie) voi fi capabil să decid dacă acel mesaj este corect sau nu.

Iar când vine vorba despre ruşine, cel mai adesea mesajul nu este pe deplin corect (sau cel puţin *interpretarea* mea a acelui mesaj nu este întocmai precisă). Atunci când ruşinea loveşte, simt o senzaţie neplăcută şi gândul care apare este ceva de genul: *„Mă simt* a fi un om rău.[a] Dacă nu îmi dau voie să simt şi să exprim acel sentiment, el se va putea bloca înăuntrul meu, cristalizându-se în convingerea că *sunt* un om rău, iar asta e mult mai concret decât o simplă senzaţie trecătoare. Cred că, în principiu, aşa funcţionează introiectiile. Ne condiţionăm cu aceste emoţii şi interpretări din nou şi din nou, până când ele se cimentează în corpul nostru. Dar dacă, în schimb, ne permitem să simţim pur şi simplu ruşinea, să o lăsăm să îşi facă treaba şi apoi să treacă, mesajul ruşinii pleacă odată cu ea. Nu se blochează înăuntrul nostru. Iată cum învăţăm că *a te simţi* a fi un om rău este ceva trecător şi nu are vreo influenţă reală asupra valorii personale.

Atunci când ruşinea loveşte, încerc să îmi spun: *Desigur că mă simt ca un om rău acum. Doar uite ce s-a întâmplat! Dar asta nu înseamnă că sunt un om rău.* Pentru mine, este esenţial să înţeleg că mesajele transmise de ruşine sunt mai degrabă importante pentru corpul meu, pentru sistemul limbic, pentru instincte, pentru subconştientul meu şi pentru condiţionarea

mea şi nu sunt neapărat importante pentru mine – şi, de altfel, nici adevărate. Ruşinea este doar o cale de a accepta faptul că vreau să fiu competent şi că sunt un animal social căruia îi pasă de alţii. Ruşinea demonstrează cât de mult îmi doresc să formez legături cu cei din jur, să fiu acceptat şi validat, cât de mult îmi doresc să fiu integrat. Asta e tot. Indiferent cât de rău mă simt atunci când sunt cuprins de ruşine, acest sentiment nu are vreun impact real asupra valorii mele personale. Cea mai precisă explicaţie ar fi că având în vedere cât este de important pentru corpul meu ca eu să formez legături cu cei din jur, nici *nu e de mirare ca.* resimt ruşine atunci când acele legături nu se întâmplă. Având în vedere cât de importantă este competenţa pentru corpul meu, *nu e de mirare* că resimt ruşine atunci când nu îmi împlinesc propriile aşteptări. *Nu e de mirare că* este un foarte bun substitut pentru *desigur că.* „Simt că între noi nu se formează o legătură, deci nu e de mirare că resimt ruşine! Dar asta nu înseamnă că *eu* sunt ceva

- a rusinos.

O altă festă pe care emoţiile ne-o joacă este că atunci când le simţim, pare că vor dura la nesfârşit! Contaminarea emoţională ne inundă aşteptările cu privire la viitor, astfel că simţim că aceste senzaţii neplăcute nu se vor sfârşi niciodată, de parcă asta ar fi noua normalitate. îmi amintesc de unul

dintre titlurile mele preferate din publicaţia satirică *The Onion*| „Să te simţi rău acum este cel mai bun indicator că te vei j
simţi rău pentru totdeauna.”— Este amuzant pentru că *se simte* adevărat. Dar nu este. Emoţiile noastre îsi doresc să le dăm curs, mai ales cele care ţin de aversiune. Vor să evităm ceea ce le-a declanşat, pentru a ne proteja de o aşa-zisă ameninţare. Emoţiile de aversiune par fără de sfârşit pentru a ne împinge spre măsuri imediate, astfel încât să prevenim un viitor distopic dominat de neplăcere nesfârşită.

Iată de ce emoţiile neplăcute, în special ruşinea, nu vor să ne amintim că ele sunt temporare. Nu vor să luăm o pauză şi să tragem adânc aer în piept. Nu vor să aşteptăm şi să vedem cum arată lucrurile de la distanţă. Ne fac să credem că nu vom fi în siguranţă dacă vom face asta. Iată de ce unele emoţii sunt greu de îndurat, cum este panica. Panica insistă: „EVITĂ- MA.” „FĂ CE SPUN”, ne cere ea. Dar din nou, panica încearcă numai să ne păcălească, astfel încât să credem că acea senzaţie se va prelungi la nesfârşit dacă nu acţionăm rapid. Şi da, dacă am trăi la nesfârşit în starea de panică, ar fi aproape de nesuportat. Dar cu siguranţă putem să facem faţă valului de panică timp de câteva momente, ştiind că este ceva temporar. Şi va trece. Şi oricum, lumea în care trăim

acum este mult mai sigură decât estimează panica. Cheia este să observăm sentimentul de panică, să îl simţim şi să îl exprimăm, fără să dăm neapărat crezare mesajului acesteia sau să o lăsăm în mod inconştient să ne controleze acţiunile. în unele cazuri, are sens să dăm curs sentimentului de panică; în altele, nu atât de mult. Totul este să reuşim să facem diferenţa.

Când vine vorba despre ruşine, nu numai că simţim că vom fi captivi la nesfârşit în acest sentiment neplăcut, dar din cauza greşelii care a declanşat acel sentiment, s-ar putea să simţim că nu mai *meritǎm* să simţim niciodată lucruri plăcute! Ca şi cum nu mai avem *dreptul* să fim fericiţi, să fim veseli sau să fim iubiţi, pentru că reprezentăm răutatea pură. Este unul dintre cele mai viclene şi demoralizante mesaje ale ruşinii. Şi are sens, având în vedere că ruşinea în sine este o atenuare a afectelor plăcute. Ruşinea ne fură bucuria în mod cât se poate de propriu şi, de cele mai multe ori, simţim că nu o vom mai primi înapoi niciodată. Dar ruşinea, la fel ca toate emoţiile, este ceva temporar. Iată de ce este important să ne amintim că în viitor vom avea întotdeauna dreptul să simţim emoţii plăcute, indiferent câtă ruşine şi câtă neplăcere resimţim în momentul prezent. Suntem o fabrică de emoţii plăcute şi nimic nu poate schimba asta. Cu cât reuşim să

procesăm mai repede ruşinea, cu atât mai curând vom face loc emoţiilor plăcute.

Şi câteodată mi se pare util să îmi amintesc că şi emoţiile plăcute sunt, la rândul lor, trecătoare! Poate părea contraintuitiv, dar cred că asta mă ajută să evit dezamăgiri inutile. Deşi vreau să mă las în voia fericirii, a calmului şi a admiraţiei pe cât de mult posibil, toate acestea sunt trecătoare. Şi dacă nu voi fi pregătit să le las să plece, s-ar putea să pic din nou în hăul neplăcerii tocmai din cauza absenţei acestora. Spre exemplu, emoţiile plăcute îmi dau adesea senzaţia că: „Da, totul e super şi o să meargă bine!” Când sunt fericit, viitorul pare colorat şi simt că am în sfârşit totul sub control! Mă pot păcăli uşor cu gândul că voi trăi fericit până la adânci bătrâneţi. Şi apoi, când acel sentiment de fericire se diminuează de la sine în câteva minute, sunt dezamăgit să descopăr că sunt acelaşi om care eram cu câteva momente înainte, cu aceleaşi vechi probleme. în loc să revin lin la starea de echilibru, spulberarea iluziei că voi trăi fericit pe veci mă dezamăgeşte şi mă lasă fără speranţă. Iată de ce este important să acceptăm la nivel conştient faptul că natura afectelor plăcute este temporară şi cel mai bine este să le apreciem tocmai pentru frumuseţea lor efemeră.

Deşi cred că există întotdeauna moduri de a stimula afectele plăcute pentru a ne

lăsa cuprinşi de ele, totuşi, ele nu reprezintă o stare de durată. Acestea fiind spuse, putem învăţa să apreciem pur şi simplu starea de echilibru – lipsa oricărui afect. Şi putem alege nişte *practici* de durată, precum mindfulnessul,
gratitudinea, acceptarea de sine, mulţumirea şi apartenenţa – toate acestea dau naştere unei stări de pace şi de bine general. Dar aceste practici trebuie să lase loc şi pentru afectele neplăcute. Nu trebuie să încercăm să ne simţim bine în fiecare moment – cheia e să învăţăm să acceptăm tot ceea ce viaţa ne scoate în cale. Atunci când învăţăm să ne simţim confortabil cu situaţiile incomode, sentimentul nostru general de mulţumire şi pace creşte, chiar şi în timpul crizelor emoţionale precum ruşinea, singurătatea şi tristeţea. „Mă simt de căcat în momentul ăsta... şi asta e OK!” După spusele lui Jill Boite, neurocercetător şi speaker de succes TED Talk, orice reacţie emoţională durează în jur de 90 de secunde. în acest pasaj, Boite examinează exploziile de furie: „Odată declanşate, substanţele eliberate de creierul meu se răspândesc în tot corpul şi încep să resimt totul la nivel fiziologic. în 90 de secunde de la declanşarea iniţială, componenta chimică a furiei se va fi disipat complet, iar răspunsul automatic se va fi sfârsit. Dacă totuşi senzaţia de furie nu dispare după 90 de

secunde, acest lucru se întâmplă din cauză că *aleg* să nu permit încheierea acestui • •+- „25 circuit. —

Simţind şi exprimând ruşinea fără să îi dăm curs, permitem corpului să o proceseze rapid. Odată ce trece, nu ne vom mai simţi atât de rău (presupunând că nu declanşăm ruşinea din nou şi din nou prin ruminatie). Iar atunci când senzaţia brută a afectului ruşinii va fi trecut, va lua naştere un teren de manevră mai regulat, în care vom putea gestiona şi interpreta cu mult mai precis mesajul ruşinii. Practic, deconstruim lovitura în doi timpi a ruşinii. *Simţim* prima lovitură — afectul ruşinii – şi *disputăm* a doua lovitură – ruşinea cognitivă. Ordinea e importantă! Atunci când vom examina mesajul ruşinii după ce valul va fi trecut, acesta va părea brusc mult mai puţin convingător* Este ca şi cum am avea de-a face direct cu Vrăjitorul din Oz, fără toate acele sunete şi trâmbiţe înfricoşătoare.

J ? >
Acest proces ne redă accesul la cortexul prefrontal, astfel încât să putem disputa mesajul ruşinii pe cale logică.

„Deci, ruşine, dacă înţeleg bine, sugerezi că sunt un om viciat doar pentru că m-am împiedicat din greşeală de o crăpătură din trotuar în faţa câtorva străini?!” Poveştile ruşinii se derulează mult mai uşor atunci

când ne detaşăm de emoţia brută subiacentă. Şi s-ar putea să descoperim şi vinovăţie sau ruşine benefică. „OK, să spunem că am contribuit şi eu la problemă, pentru că mă uitam la telefon în timp ce mergeam. De acord. De acum o să ţin telefonul deoparte. Dar asta tot nu înseamnă că sunt un om defect!”

Chiar dacă evenimentul care a declanşat ruşinea sa petrecut exclusiv din vina ta, regreţi profund, vrei să îndrepţi lucrurile şi să te achiţi de greşeală, tot cred că este mai util să faci o evaluare generală a situaţiei *după ce* vei fi procesat senzaţia de ruşine. îţi vei fi permis oricum să simţi ruşinea până la capăt, deci mesajul nu va fi cu nimic trunchiat. Doar că atunci când acţionăm în fervoarea emoţiilor, e mai puţin probabil să rămânem în graniţele propriilor valori, căci ruşinea a evoluat în aşa fel încât să ne taie legătura cu cortexul prefrontal, conectându-ne direct la sistemul de răspuns în faţa pericolului. Acţiunile întreprinse în vâltoarea ruşinii vor fi întotdeauna marcate de un impuls instinctiv spre încetarea cât mai repede cu putinţă a senzaţiei neplăcute cauzată de ruşine şi s-ar putea ca aceste impulsuri să nu ducă la cele mai utile acţiuni. în mod analog, atunci când încerci să rezişti în faţa ruşinii, să o negi, să

o amorţeşti, să o judeci sau să o reprimi, senzaţia se va prelungi şi poate va rămâne chiar blocată undeva în interiorul tău, sub forma unei mici traume. Deci s-ar putea să ajungi să te condiţionezi pe cale traumatică cu unele convingeri pe care nici nu le susţii în mod conştient. Cred că este

mult mai util să ne alegem acţiunile în mod conştient, selectând noi înşine care sunt învăţămintele ce trebuie

trase din fiecare întâmplare. Atunci când îmi deconstruiesc ruşinea şi aleg să mă simt inconfortabil, de fapt, întrerup procesul introiecţiilor. Astfel, va fi mult mai puţin probabil ca mesajele ruşinii să se cimenteze în interiorul meu pe calea învăţării traumatice.

Ruminatia

Aşa cum am menţionat, cea mai utilă cale de a gestiona ruşinea presupune să respectăm cei doi timpi ai loviturii: mai întâi senzaţiile, iar apoi gândurile. Şi deşi există fără îndoială o anumită utilitate în a procesa lucrurile de sus în jos, folosindu-ne de gânduri pentru a ne modela emoţiile, cred că primul lucru care apare este afectul, aşa că procesarea de jos în sus poate fi mai utilă. Totuşi, depinde şi de situaţii. De cele mai multe ori, am senzaţia că atunci când

încercăm să ne gestionăm mai întâi gândurile în timp ce ruşinea ne afectează încă în mod activ, cel mai probabil vom ajunge să folosim logica ca pe o justificare a încercărilor de a *evita* neplăcerea ruşinii. Este o greşeală pe care eu însumi o fac adesea. E ca şi cum cortexul meu prefrontal este un intermediar care pur şi simplu nu permite sistemului limbic să îşi facă treaba. Atunci când nu vreau să simt ruşine sau nu cred că e cazul să o simt, tind să mă folosesc de această strategie eronată, care funcţionează de sus în jos: *„Nu ar trebui* să mă ruşinez pentru că m-am împiedicat pe trotuar!” Gândind aşa, nu numai că nu fac decât să mă ruşinez de propria ruşine, dar mă înham la o luptă inutilă împotriva ruşinii, încercând să o dau la o parte, să o îngrop, să fug sau să scap de ea. Inevitabil, această strategie nu face decât să prelungească şi să amplifice senzaţia de ruşine. Ruşine la pătrat.

Şi acest mod de gândire poate foarte uşor să declanşeze ruminaţia. în capul meu, redau din nou şi din nou scena împiedicatului pe trotuar, încercând să mă conving că nu a fost *atât* de rău, că de fapt nu am făcut nimic rău, că nu *trebuie* să mă simt ruşinat de ce s-a întâmplat (deşi deja mă simt). Pentru că ruşinea este foarte neplăcută, pare imperios necesar să examinăm situaţia ca să vedem ce nu a mers cum j

trebuie. Şi adesea chiar *este* util să facem asta. Dar ruminaţia este o strategie ineficientă. De fiecare dată când rulăm din nou în minte acel incident – eu împiedicându-mă pe trotuar, spre exemplu –, în creierul nostru se declanşează din nou şi din nou reacţia de ruşine, astfel că circuitul ruşinii rămâne deschis. Sistemul limbic nu face diferenţa între fantezie şi realitate, aşa cum ne amintim. Tocmai de aceea visele pot părea reale şi terifiante şi de aceea ni se poate întâmpla să plângem atunci când ne gândim Ia întâmplări trecute. Deci dacă ruminaţia este strategia noastră de gestionare a neplăcerii ruşinii, nu vom face decât să declanşăm şi mai multă ruşine, ceea ce va duce

la şi mai multă ruminatie şi tot aşa într-o buclă nesfârşită. Iar apoi acea emoţie *chiar* va dura la nesfârşit (sau până reuşim să ne distragem atenţia, să ne îmbătăm, să obosim sau să adormim).

Ruminaţia ne promite adesea răspunsuri la întrebări care nu pot avea răspuns din perspectiva noastră limitată. La ce s-au gândit oamenii care m-au văzut? S-au înfuriat pe mine? Mă judecau? Ce era cu expresiile de pe feţele lor? Ce voiau să zică prin replica aia despre pantofii mei? Şi tot aşa. Credem că, rulând acel moment din nou şi din nou, vom putea deduce ce gândeau *cu adevărat* acei oameni, ca nişte detectivi

emoţionali. Dar o astfel de nesiguranţă şi ambiguitate este ca un magnet pentru ruşinea noastră şi pentru predilecţia spre negativitate. „Psihicul nostru cinic” intervine şi umple toate golurile cu cele mai rele interpretări posibile. Omul ăla sigur s-a gândit că-s un idiot! Sigur s-au enervat şi mă judecau! Faţa lor exprima dezgust, clar! Şi sigur faceau mişto de pantofii mei! în absenţa unor date concrete, înclinaţia spre negativitate va proiecta cele mai pesimiste explicaţii posibile, pentru a ne motiva să ne protejăm împotriva celor mai nefaste scenarii cu putinţă. Doar aşa, ca să fim siguri. Pur şi simplu, aşa funcţionează.

Totuşi, dacă vom învăţa să ne redistribuim atentia j j
>
în mod conştient, înclinaţia noastră spre negativitate nici nu trebuie activată.

Cheia e să ne aplecăm spre curiozitate în loc de ruminatie. Ruminatia este încercarea de a evita emoţiile neplăcute (motivaţie negativă), în timp ce curiozitatea acceptă acele emoţii, încearcă să le înţeleagă şi astfel atrage noi emoţii, mai plăcute (motivaţie pozitivă). Atunci când mă folosesc de curiozitatea benefică, ridic numai acele întrebări la care ştiu că pot răspunde făcând apel la trăiri la prima mână. Asta înseamnă că dacă într-un incident rusinos , sunt implicaţi mai mulţi oameni şi consider că împrejurările sunt prielnice, le voi adresa

acestora întrebările la care altfel psihicul meu cinic ar încerca să răspundă singur. Cum ţi s-a părut faptul că m-am împiedicat? M-am îngrijorat că s-ar putea să te enervezi sau să mă judeci, s-a întâmplat cumva asta? Şi ce voiai să zici prin remarca aia despre pantofii mei? Aceste întrebări contracarează acţiunea psihicului cinic prin informaţii primite de la surse de încredere.

Dar cred că şi mai util este să îti foloseşti j ? ? curiozitatea pentru a-ţi adresa întrebări *ţie însuţi.* având totuşi în vedere experienţa Ia prima mână! Este o cale mai puţin agresivă şi mai prielnică de a extrage informaţii legate de ruşine. Ruşinea este, de obicei, percepută ca o emoţie cu referent extern, deşi este generată intern. Se simte de parcă totul se rezumă la ce cred ceilalţi, deşi gândurile care ne răsar în minte reprezintă ce *credem noi* cu privire la ce cred ceilalţi. Este o percepţie a percepţiei. Deci toate informaţiile de care avem nevoie ca să gestionăm ruşinea se găsesc, de fapt, în interiorul nostru. Folosesc curiozitatea pentru

a întreba: *Ce mi-a declanşat ruşinea? De ce? Şi care este i t y mesajul pe care ruşinea încearcă să mi-l transmită?* Toate aceste întrebări îşi găsesc răspunsul în trăirile proprii.

Iată un indiciu: dacă privim necunoscutele unei poveşti pe care creierul nostru încearcă să le completeze, acestea sunt, de obicei, *răspunsurile* la întrebarea „Ce mi-a declanşat ruşinea?” Stă în natura noastră să ne dorim să formăm legături, să ne simţim *incertitudine* faţă de gândurile celorlalţi ne poate declanşa ruşinea. Orice ambiguitate socială are puterea de a ne întrerupe aşteptările de afecte plăcute şi apartenenţă, iar acea întrerupere este ruşinea. Aşa că sim piui fapt că nu ştiu sigur ce a gândit despre mine cel care m-a văzut împiedicându-mă, că nu ştiu dacă mă judeca sau nu, că nu am putut să îi citesc expresia facială şi că nu am înţeles exact remarca legată de pantofii mei, toate acestea mă fac să mă ruşinez. Desigur! Nu e neapărat vorba că e ceva *rău* în faptul că m-am împiedicat. Deranjantă este ambiguitatea în ceea ce priveşte legătura mea cu cei care m-au văzut împiedicându-mă.

acceptați, aprobaţi şi De aceea,

Pentru că adesea credem că putem cauza emoţiile altora, ruşinea tinde să se concentreze pe propriul comportament. Ce am făcut greşit care să *cauzez* reacţia

negativă (sau ambiguă) a celui de lângă mine? Iată unde începem să ne învinuim singuri şi să venim cu explicaţii de genul: „Sunt un împiedicat de toată jena.” Dar propriul comportament poate declanşa diferite reacţii în funcţie de indivizi şi nu putem mulţumi pe toată lumea. în unele cazuri, un astfel de incident poate duce la *crearea* unor legături cu anumiţi oameni care vor încerca să ne sară în ajutor. Şi chiar dacă unii ne vor judeca, asta nu înseamnă că legătura noastră cu acei indivizi este pierdută pe vecie. Adevărul este că nu vom şti niciodată cu certitudine ce gândeşte cineva despre noi şi, oricum, nici dacă am şti nu am putea schimba prea multe. Aşa că este mult mai util să ne concentrăm pe *propria* persoană, pentru că aici *putem* şti cu certitudine ce s-a întâmplat şi de aici putem trage învăţăminte.

Oricum, propriul comportament este înrădăcinat în propriile sentimente şi valori. Deci dacă suntem cuprinşi de ruşine, cel mai probabil corpul încearcă să ne transmită că punem preţ pe opiniile celor din jur şi că fie dorim ca acestea să fie mai pozitive, fie pur şi simplu nu suntem prea siguri de ce gândesc aceştia despre noi. în definitiv, mesajul ruşinii este că ne pasă. Ne pasă de ce cred cei din jur, pentru că şi nouă ne pasă de legăturile pe care le avem cu ei. Şi atunci când ne dăm seama care a

fost factorul declanşator – simplul fapt că ne pasă –, putem să exclamăm acel *desigur* eliberator şi să trecem la procesarea şi depăşirea ruşinii. Vom putea să hotărâm în mod conştient dacă vrem să ne exprimăm jena, să exprimăm faptul că ne pasă sau să cerem mai multe clarificări, să încercăm să reparăm legătura, să învăţăm din acel incident sau pur şi simplu, să îl lăsăm să treacă.

Merită notat faptul că ruşinea poate fi declanşată şi de condiţionarea din trecut. Spre exemplu, dacă ai fost învăţat că sexul este ceva ruşinos, aşa cum a fost cazul meu, probabil că începi să te ruşinezi chiar şi când vorbeşti despre sex în calitate de adult, deşi interlocutorul tău nu încearcă să te judece şi poate te afli chiar în mijlocul actului. Să vorbeşti despre sex s-ar putea să pară *greşit* din cauza condiţionărilor tale. Dar poţi folosi curiozitatea pentru a afla care este factorul declanşator – simpla conversaţie despre sex – şi apoi să mergi mai adânc ca să înţelegi *de ce* există acest factor declanşator. Poate că vei întâlni unele introiectii din copilărie care spun că oamenii care vorbesc despre sex sunt răi, necioplţi sau nepoliticoşi. Şi pentru că te aştepţi ca tu însuţi să fii un om bun şi politicos, o conversaţie despre sex poate întrerupe această aşteptare, declanşând ruşinea. Iar odată ce ai informaţii despre factorul

declanşator, despre contextul istoric mai larg şi despre propria condiţionare, vei putea să-ţi spui „Desigur!” şi să laşi totul să treacă.

Curiozitatea internă, procesul de examinare a propriilor trăiri, este suficientă pentru a simţi că ruşinea şi-a atins scopul şi că o putem lăsa să plece. Această curiozitate duce la a fi conştient de sine. Ceea ce înseamnă că atunci când vom trăi ceva similar, s-ar putea să nici nu mai fim nevoiţi să trecem prin acest proces. Vom înţelege instant ce s-a întâmplat şi vom spune: „Desigur!” Vom recunoaşte în mod implicit că o conversaţie despre sex poate declanşa ruşinea, dar asta nu înseamnă că suntem neapărat neciopliţi sau nepoliticoşi şi nici nu înseamnă că trebuie să nu mai vorbim despre sex. Odată ce înţelegem şi acceptăm aceste lucruri, tot ce trebuie să facem este să lăsăm acea senzaţie de ruşine să împlinească circuitul şi apoi să trecem peste. Iar asta se poate termina în câteva momente. Gata. înapoi la echilibru şi la decizii conştiente. Nimic de observat aici.

[5]

Logica

Poate câ acum te împotriveşti: „Dar de ce trebuie să stau şi să simt ruşine?! A vorbi despre sex nu e rău! Mă doare undeva ce cred alţii despre pantofii mei!”

Adevărul este că deşi la nivel conştient ne doare undeva, de cele mai multe ori

corpul nostru este de altă părere.

Dar acest mod de gândire are logică. Şi ai absolută dreptate. Nu e nimic logic, în sine, cu privire la oricare dintre aceste reacţii de ruşine. Dar, aşa cum am mai spus, ruşinea nu se bazează pe logică. Logica ruşinii este că suntem construiţi astfel încât să ne pese de părerile celorlalţi, căci în trecut asta ne asigura supravieţuirea. Asta e tot. Şi în copilărie, atunci când părinţii noştri ne ziceau că nu e bine să vorbim despre sex (sau că nu e bine să facem orice altceva), ruşinea ne împingea să îi credem pentru a ne asigura supravieţuirea. Şi i-am crezut. Asta e tot.

Acestea fiind spuse, să nu fii de acord cu logica ruşinii este un pas important în deconstrucţia acesteia, atât timp cât logica este folosită la momentul oportun. îţi reamintesc: dacă *prima* ta reacţie în faţa ruşinii este să îţi foloseşti cortexul prefrontal pentru a o combate pe cale logică, probabil că încerci să eviţi emoţiile neplăcute. Şi aşa cum am discutat, să eviţi o emoţie neplăcută înseamnă să o prelungeşti. Deci încercarea de a învinge ruşinea prin logică se va încheia probabil cu şi mai multă ruşine. Iată de ce e important să începem prin: „Desigur!” Iar apoi, după ce acceptăm şi simţim ruşinea, este momentul să ne folosim logica pentru a conştientiza că nu este un lucru rău să vorbim despre sex, iar

pantofii mei sunt super! Şi folosind această logică, s-ar putea să nu ne mai simţim atât de ruşinaţi... *data viitoare.*

■> ? >

Atunci când acceptăm şi simţim până la capăt circuitul ruşinii, fără să ne opunem şi fără să îl amplificăm, asta va trece de la sine. Iar cortexul prefrontal va putea reveni Ia funcţionarea normală. Şi abia apoi, eliberaţi de contaminarea emoţională din partea sistemului limbic sau a sistemului de răspuns în faţa pericolului, vom putea să evaluăm corect mesajul ruşinii. Iată momentul în care logica este importantă. Mesajele ruşinii se pot sedimenta în nişte convingeri esenţiale cu privire la propria persoană, la propria valoare sau chiar la valoarea celor din jur ori la modul în care lumea funcţionează. Nu numai că aceste mesaje se cristalizează în nişte convingeri dureroase cu privire la propria valoare, dar ele pot schimba modul în care ne raportăm la grupuri întregi, filtrând lumea prin prisma unor ideologii eronate în ceea ce priveşte moralitatea, statutul, dominanţa şi ierarhia. Iată de ce, când momentul este oportun, este absolut vital să abordăm fiecare dintre mesajele ruşinii în parte şi să le analizăm la lumina cortexului prefrontal, întrebând: „Este acest mesaj adevărat?”

Şi dacă nu este, atunci putem săpa mai adânc. De unde a răsărit acea convingere? Mesajele ruşinii toxice sunt aproape

întotdeauna nişte opinii subiective şi problema e că, de cele mai multe ori, nici nu sunt propriile opinii! De obicei, putem trasa sursa acestor mesaje până la una dintre prezenţele de influenţă formatoare în viaţa noastră – un părinte, profesor, şef, mentor, prieten sau chiar şi un hărţuitor, un prieten fals sau un critic. Câteodată, aceste mesaje iau naştere dintr-un eveniment specific sau din cultura în care am trăit, la modul general. Poate fi eliberator să reperăm originea acestor mesaje şi să ne dăm seama că nici măcar nu ne aparţin!

Totuşi, trebuie să te previn din nou: chiar dacă ruşinea pe care o simţi nu ţine de propria persoană, asta nu înseamnă că vei putea să nu o mai simţi! Este o greşeală clasică a începătorilor, pe care şi eu am facut-o de nenumărate ori. Dacă este vorba despre una dintre acele convingeri cu care am fost condiţionaţi în copilărie, ea nu va dispărea. De fiecare dată când conştientizez sau dezmint unul dintre mesajele ruşinii, trăiesc adesea un glorios moment de eliberare: „Aha! Da! Sunt liber!” Dar apoi mă surprind cuprins de exact aceeaşi ruşine, folosindu-mi noua perspectivă eliberatoare pentru a spune: „Nu! Am trecut peste convingerea asta! Refuz să mă mai las ruşinat pe tema asta!” Şi iată-mă din nou înapoi la a opune rezistenţă în fata ruşinii, ceea ce nu face decât să îmi prelungească

suferinţa. E mereu o sursă de angoasă atunci când realizăm că minunatele noastre noţiuni

cognitive nu au nicio sansă în fata traumei şi a condiţionării. Ruşinea ne va râde în fată: „Ha ha ha, ce

- iu naiv!

Şi totuşi rămâne imperativ necesar şi eliberator să disputăm în mod conştient vechile mesaje ale ruşinii, pentru că vom avea acces complet la acele convingeri la care ajungem pe cale raţională atunci când *nu* suntem cuprinşi de ruşine – adică în majoritatea timpului. însă imediat ce ruşinea va fi declanşată, noile convingeri vor păli brusc în faţa celor vechi. De aceea este important să acceptăm că noile convingeri, cele conştiente, nu le vor înlocui pe cele care ne-au fost inoculate în copilărie, deoarece ele se sedimentează în locuri total diferite: în cortexul prefrontal şi în sistemul limbic. De aceea, atunci când ne simţim cuprinşi de ruşine şi vrem să recăpătăm accesul la acele convingeri noi pe care ruşinea le blochează, trebuie să repetăm cuvântul magic: „Desigur!”

Iar aici simt nevoia să fac o parantează şi să insist asupra unui lucru. Motivul pentru care tot încercăm să evităm ruşinea prin logică (sau prin orice alt mijloc) este că

senzaţia ruşinii este al naibii de neplăcută! Ruşinea nu se simte niciodată plăcut. E mereu o senzaţie copleşitoare. Mereu un şoc. Mereu dureroasă. Fără îndoială, ruşinea este cea mai neplăcută dintre emoţii. Este un afect opus şi egal în intensitate faţă de orice afect pozitiv ne doream sau aşteptam într-un anumit moment. Cu cât ne doream sau speram mai mult să simţim senzaţia fantastică de competenţă, să simţim că am reuşit să formăm o legătură cu cei din jur, cu atât mai dureroasă va fi ruşinea atunci când nu vom reuşi să împlinim aceste aşteptări. Aşa că atunci când menţionez cu lejeritate „A, încearcă şi tu să simţi ruşinea fără să reacţionezi în vreun fel”, ce spun, de fapt, este „Lasă şi tu ruşinea să înfigă cuţitul în tine de câteva ori, fără să reacţionezi în vreun fel”. Probabil că dintre toate sarcinile pe care ţi le propun în această carte, să simţi ruşine şi să nu reacţionezi este cea mai dificilă! Nu e niciodată uşor să simţi ruşine. Niciodată. E posibil ca, treptat, ruşinea să se declanşeze din ce în ce mai rar, dar intensitatea ei nu va scădea! Pe mine mă uimeşte de fiecare dată. Ruşinea e mereu o lovitură sub centură. Şi iată-mă aici, încurajându-te lejer să încasezi din plin acele lovituri sub centură.

Nu este uşor să te laşi cuprins de inconfortabilul ruşinii, dar este posibil. E ca

şi cum ai învăţa să te calmezi în timp ce te scufunzi. Dacă ai făcut vreodată scufundări în apă rece, cum este metoda Wim Hof, atunci cunoşti sentimentul de panică care se instalează atunci când îţi scufunzi întregul corp în apa rece ca gheaţa sau când încerci să îţi ţii respiraţia pentru un răstimp mai lung. Ei bine, ruşinea este exact la feL Ne inundă creierul şi detonează sistemul de răspuns în faţa pericolului înainte să apucăm să realizăm măcar că s-a declanşat. Scufundarea este o analogie bună, căci ruşinea se simte adesea umedă şi sufocantă. Dar în loc

de apă, ne înecăm în propria mizerie. Ne simţim într- un *câh* organic, copilăresc. Este greu să descriu fără să devin scârbos. Deoarece, aşa cum am mai spus, ruşinea este strâns conectată cu dezgustul. Am încercat odată să îmi imaginez că ruşinea este un loc şi o combinaţie

între estetica horror a lui David Cronenberg şi sexualitatea din *Alien* al lui H.R. Giger, combinat cu aspectul de coşmar amorf creat de John Carpenter în *Creatura* – dacă toate acestea ar putea cumva să fie la un loc. Practic, era un spectacol de rahat horror. Poate că această imagine este unică pentru modul în care resimt eu ruşinea, nu neg, dar ceea ce este ruşinea pentru tine va fi influenţat de lucrurile pe care le găseşti tu însuţi dezgustătoare şi invers.

Astfel, normalizarea ruşinii necesită timp şi curaj. Şi ruşinea nu o să se simtă niciodată drept ceva *normal.* O să fie întotdeauna ceva oribil. Dar putem învăţa să gestionăm acea oribilitate. Putem învăţa să ne oprim şi să respirăm adânc, chiar şi când simţim că ne scufundăm în nisipurile mişcătoare ale ruşinii. Important este să reţinem că TOTUL VA TRECE. Dacă reuşim să simţim ruşinea şi să exprimăm ceea ce simţim, oricât de oribil ar fi — fără să acţionăm în vreun fel –, cel mai probabil vom răzbate până pe partea cealaltă. O altă analogie este momentul în care suntem prinşi în mijlocul unui val care se sparge. Orice surfer priceput îţi va spune că e inutil să te lupţi împotriva unui val – este doar o risipă de energie preţioasă. Şi asemenea ruşinii, efectul ameţitor al vârtejului este terifiant. Dar este temporar. în final, valul se va domoli şi te va aduce spre mal. Şi *acela* e momentul în care poţi înota cu toate forţele pentru a evita următorul val. La fel se întâmplă şi cu tumultul emoţional al ruşinii – acesta se va domoli, iar apoi vei putea face apel la cortexul prefrontal pentru a fugi cât vezi cu ochii, departe de acea situaţie sau de acel tipar de gândire.

Deci, aşa cum spuneam, trebuie să încasăm cu lejeritate lovitura sub centură a

ruşinii şi să o lăsăm să treacă. Ha, ha, ha! Şi un *desigur* sănătos va pune bazele unei atitudini pline de căldură, acceptare şi compasiune de sine. Acesta e, cred eu, contextul cel mai potrivit pentru ca emoţiile să îşi urmeze cursul prin corp. Putem alege să ne exprimăm mesajul emoţional în privat, în funcţie de cum considerăm mai potrivit, dar mesajul este întotdeauna important şi trebuie auzit, chiar dacă în ultimă instanţă nu vom fi de acord cu el pe cale logică şi conştientă. Mesajele ruşinii sunt o parte importantă a materiei din umbră şi trebuie să respectăm acest lucru. Acceptând că unele lucruri sunt importante pentru corpul nostru, pentru sistemul limbic şi pentru condiţionarea noastră, vom avea resursele necesare pentru a prezice şi gestiona momentele de ruşine, adaptându-ne la prezenţa acesteia. Astfel, ne vom putea menţine integritatea şi valorile alese în mod conştient. Şi, cred eu, aceasta e o cale sigură prin care să ne asigurăm starea de bine.

Capitolul

19

Ruşinea benefică

ADESEA, RUŞINEA APARE în situaţii în care suntem obligaţi să acţionăm imediat, situaţii în care suntem faţă în faţă cu alţi oameni – la muncă, poate în mijlocul unor certuri sau confruntări. Deoarece ruşinea tine mult de teama de a fi excluşi, aceste momente în care atenţia celor din jur este îndreptată asupra noastră ne-o exacerbează. Nu numai că o resimţim, dar cei din jur sunt martori, iar asta e şi mai rău, căci ruşinea nu îsi doreşte să fie văzută. Iată de ce ruşinea tinde să se ruşineze de sine. Ruşinea îsi

› › › › diminuează propriul afect pentru a crea negare sau revoltă şi/sau pentru a ne declanşa sistemul de răspuns în faţa pericolului. Ruşinea ar prefera ca noi să intrăm în modul de fugă, luptă, blocaj sau ploconire în loc să stăm pur şi simplu, înroşiţi şi jenaţi în văzul tuturor. Ruşinea

vrea să acţionăm! Vrea să ne ascundem, să ne
prosternăm sau să ne apărăm poziţia în faţa grupului sau chiar să o aruncăm asupra altcuiva. Dintre toate aceste reacţii pripite în faţa ruşinii, probabil că cea mai folositoare ar fi retragerea.

Prin reflexul de fugă, câştigăm timp preţios – ideal, câteva momente în singurătate sau alături de un prieten de încredere – pentru a procesa ruşinea, pentru a ne domoli reacţia sistemului de răspuns în faţa pericolului şi pentru a reveni la starea de echilibru. Apoi, ne putem arăta din nou în lume. Dacă momentul este propice şi suntem curajoşi, putem chiar să recunoaştem public că suntem ruşinaţi şi că avem
nevoie de un moment pentru a procesa ce se întâmplă (avertisment: este foarte probabil ca cei din jur să ne facă să ne ruşinăm de propria ruşine prin replici precum: „Nu ai de ce să te ruşinezi în legătură cu asta!”). Sau putem, în tăcere, să permitem ruşinii să îşi urmeze parcursul de autoreglare, dacă atacul nu este unul violent. Dar este perfect rezonabil şi să permitem reflexului de retragere să ne salveze din acea situaţie printr-o scuză precum „Am nevoie la baie” sau „Am nevoie

de aer”. Putem trage multe foloase dintr-o scurtă plimbare sau dintr-o scurtă repriză de singurătate în care să inspirăm adânc sau să plângem şi să spunem: „Desigur!” în momente în care timpul nu este de partea noastră, ne putem activa rapid cortexul prefrontal prin trucuri precum număratul pe sărite. (De multe ori, număr înapoi de la 100 la 0, din 3 în 3: „100, 97, 94, 91…”) Din nou, această tehnică este mai degrabă utilă *după ce* ne-am permis să resimţim emoţia, ca o strategie de prevenţie a ruminaţiei.

Pericolul reflexului de retragere este că sistemul de răspuns în faţa pericolului este încă activ şi într-o fracţiune de secundă îşi poate schimba strategia. Imediat ce ameninţarea este îndepărtată prin luarea distanţei, există pericolul de a aluneca într-o versiune mai tulbure de *atac înspre celalalt.* În cazul meu, e vorba despre ruminaţie + fantezie. Nu numai că îmi rulez în minte din nou şi din nou momentul rusinos, dar îmi şi imaginez toate replicile incisive cu care aş fi putut să îmi salvez imaginea. Deşi e cu siguranţă util să avem în vedere diferite reacţii şi soluţii, contaminarea emoţională a *atacului înspre celălalt* tinde să dea naştere unor fantezii răzbunătoare. Şi aşa

[5]

cum este cazul cu toate ruminatiile, [5] atât ruşinea, cât şi sistemul de răspuns în faţa pericolului vor rămâne active, ducând la [5] perpetuarea problemei. Retragerea se poate

transforma uşor şi în *atac înspre sine*$_y$ adică strategia de atac/blamare îndreptată înspre sine. în cazul meu, se declanşează înclinaţia spre negativitate şi încep să ruminez asupra tuturor lucrurilor groaznice pe care ceilalţi pesemne le gândesc despre mine şi/sau să mă gândesc în termeni catastrofici la daunele pe care comportamentul meu aparent le-a adus propriei reputaţii. Cel mai adesea, ia naştere o spirală a ruşinii şi a urii faţă de sine, adâncindu-ne în retragere din ce în ce mai tare: „Nu o să pot niciodată să îmi mai arăt faţa în public.”

Astfel, ideal ar fi să foloseşti retragerea cu atenţie. Singurătatea este o oportunitate să practici curiozitatea internă. Ridică-ţi numai acele întrebări la care poţi răspunde din propria experienţă. Aminteşte-ţi că scopul acestor întrebări este să ajungi la concluzia: „Desigur că această situaţie mi-a declanşat ruşinea!” Este un instrument de stimulare a compasiunii de sine, a conştientizării de sine, a logicii şi a sensului fără de

3 O J

care un eveniment ar rămâne *incomplet.* Apoi, trebuie să dai drumul acelei emoţii.

Odată ce am spus „desigur”, odată ce am resimţit ruşinea şi i-am permis să se diminueze, putem începe să punem la îndoială componenta cognitivă a ruşinii (dacă este nevoie). Cel mai probabil, creierul nostru va fi pregătit deja o

explicaţie convingătoare de genul „diferit, rău şi singur”. Putem folosi curiozitatea internă pentru a afla care este interpretarea ruşinii în fiecare caz particular. Şi odată ce mesajul ne este clar, trebuie să ne amintim că este doar o opinie. Şi poate că nici nu este *propria* opinie! Cel mai adesea, mesajele ruşinii par adevărate, dar nu sunt. Este doar înclinaţia spre negativitate care lucrează cu psihicul cinic pentru a bloca alte interpretări. Dar folosindu-ne imaginaţia, vom găsi aproape întotdeauna noi interpretări care să ne arate că nu suntem diferiţi, răi şi singuri, ci din contră: la fel ca ceilalţi, suntem normali şi bine integraţi în grup. Iată ce poate face ruşinea benefică.

Spre exemplu, te încurajez să pui la îndoială orice noţiune de bine sau rău obiectivă şi să încerci să o transformi în judecăţi personale şi subiective. în mod analog, încearcă să depăşeşti convingerea că ai fi pătat de vreun viciu permanent şi fatal, iar în schimb să consideri problema drept ceva specific şi temporar. Sau cel puţin să accepţi că este vorba despre o parte mică şi naturală a unui sine mult mai complex. Poate fi de ajutor să îţi reaminteşti afirmaţiile de contracarare a ruşinii: „Poate că mă *simt* ca un om rău, dar asta nu înseamnă că *sunt* un om rău”, „Poate că *am făcut* ceva rău, dar asta nu înseamnă că

sunt ceva rău”, „Ceva rău mi s-a *întâmplat^* dar asta nu înseamnă că *am devenit* ceva rău” sau „Poate că îmi este greu să accept sau să controlez *o parte din mine,* dar asta nu înseamnă că trebuie să resping *întregul meu sine”.*

Un alt instrument de reinterpretare a ruşinii este procesul de descompunere a mecanismului de declanşare a ruşinii. Caută neconcordanta între aşteptare sau speranţă şi realitatea trăită. Acea diferenţă este cauza ruşinii. Cel mai probabil este vorba despre o comparaţie implicită, care spune că situaţia aşteptată era *superioară,* pe când situaţia reală a fost *inferioară.* Dar această comparaţie ierarhică nu este neapărat adevărată! Nu numai că noţiunile de *superior* şi *inferior* sunt subiective, dar nu există nicio cale de a şti dacă situaţia la care sperai ţi-ar fi îmbunătăţit într-adevăr viata. Tot ce ştii cu siguranţă este că în momentul j *j O* ȷ
prezent nu simţi niciun afect plăcut, ceea ce înseamnă că nu eşti obiectiv din punct de vedere emoţional. Poate că aşteptările tale erau eronate şi nerealiste. Şi oricum, situaţia reală aduce cu siguranţă propriile avantaje, chiar şi prin simplul fapt că data viitoare vei şti mai bine cum să îţi împlineşti aşteptările, înţelegerea mecanismului subiacent ruşinii – diferenţa j Oj j între aşteptare şi realitate – îţi permite să renunţi la ideea că ai păţit ceva rău în mod obiectiv.

O altă cale de a transforma ruşinea toxică în ruşine ? j

benefică este să te foloseşti de mentalitatea flexibilă pentru a contracara mesajele mentalităţii fixiste. Atunci când te foloseşti de mentalitatea fixistă, orice greşeală duce la efecte permanente şi copleşitoare; astfel, se declanşează ruşinea: AR TREBUI SĂ ŞTII DEJA TOTUL. Iar asta contribuie la ideea că o anume *greşeală fatală* s-ar putea petrece, o greşeală ipotetică atât de mare, încât te-ar marca pe veci drept iremediabil lipsit de valoare. Soluţia ruşinii este să te convingă să trăieşti pe picior mic, să nu îţi asumi niciun risc şi să îti duci existenta cât mai neobservat.

? j *t*

Pentru a transforma toate aceste noţiuni prin prisma unei mentalităţi flexibile, trebuie să îti aminteşti constant că oamenii sunt capabili să se adapteze şi să înveţe. Şi că anumite greşeli, oricât de dezastruoase, sunt un pas necesar şi chiar benefic în acest proces. Nu sugerez că ar trebui să începem să greşim în mod intenţionat. Spun doar că ele sunt un aspect inevitabil al dezvoltării. De fapt, oamenii învaţă să facă lucruri tocmai *pe calea,* încercărilor şi erorilor (adică a greşelilor). Nu există greşeli fatale, greşeli atât de dezastruoase, încât din ele nu se poate învăţa nimic! Va exista mereu şansa să ne revanşăm, să ne răscumpărăm

greşelile (cel puţin în propria percepţie) şi să simţim din nou emoţii plăcute. Şi totuşi orice eşec doare, dar asta e parte din proces. Şi ne vom putea folosi instrumentele mentalităţii flexibile ca să ne gestionăm aşteptările, să acceptăm că nu trebuie şi nici nu *putem* să ne nastem buni la toate.

Practic, mentalitatea fixistă ne ajută să acceptăm că oamenii se nasc cu un număr limitat de instincte pentru un motiv. Dacă era într-adevăr necesar să fim perfecţi pentru a supravieţui, am fi ajuns pe lume cu o întreagă personalitate preinstalată, ca nişte roboţi. Dar este evident că aşa ceva nu este necesar, pentru că dacă ar fi fost, am fi evoluat pe această cale! Deci tocmai imperfecţiunea ne ajută să supravieţuim. Datorită imperfecţiunii suntem cel mai flexibil şi adaptabil animal de pe această planetă. Perfecţiunea ne-ar fi răpit tocmai esenţa a ceea ce înseamnă să fii cu adevărat om:

> şansa de a alege.

Rezervele limitate de instincte ne permit să învăţăm orice dorim pentru a deveni orice dorim! Iată de unde ia naştere sentimentul liberului-arbitru. Dar este nevoie de multe încercări şi eşecuri pentru a ajunge să ne bucurăm pe deplin de această libertate. Pentru a învăţa ceva, este nevoie să nu ştim. Pentru a ajunge cineva, este nevoie să fim un nimeni. Deci suntem

în mod inerent creaturi imperfecte, dar asta e o calitate, nu eroare de sistem! într-un fel, imperfecţiunea noastră profund umană este o superputere. Dar dacă lăsăm mentalitatea fixistă alimentată de ruşine să ne controleze gândurile, vom încerca să evităm această noţiune. Vom încerca să ne ascundem într-o zonă de confort, să nu învăţăm nimic nou, să nu ne asumăm niciun risc, să nu pornim în nicio aventură, să nu ne expunem în niciun fel. Şi *asta* ar fi o ruşine.

Perfectionarea de sine[9]

Treptat, vei începe să devii mai bun la a transforma ruşinea toxică în ruşine benefică. Dar s-ar putea să descoperi, aşa cum mi s-a întâmplat şi mie, că ruşinea continuă să te manipuleze în moduri din ce în ce mai subtile. Poate că ai învăţat să te accepţi, poate că ai ajuns să fii mândru de propriile realizări şi poate că eşti în sfârşit mulţumit de viaţa ta, în general, dar este foarte posibil ca urme ale ruşinii să fie în continuare prezente, camuflate în ceea ce par a fi nişte impulsuri benefice spre schimbare, perfecţionare, progres şi chiar găsirea unui scop sau sens în viaţă. Cei mai mulţi dintre noi trăim într-o cultură care pune valoare pe muncă, progres, realizări şi succes (orice ar însemna asta) şi ruşinea se foloseşte din plin de această mentalitate. Iar

asta înseamnă că ne putem simţi mulţumiţi în *momentul prezent.,* deşi undeva în subconştient ruşinea ne tot şopteşte că trebuie să muncim din greu şi fără încetare ca să ne asigurăm că vom fi mulţumiţi de noi înşine şi *mâine.* Toată acea stimă de sine muncită din greu, toată acceptarea de sine şi mândria, toate acestea pot fi *condiţionale* – ele sunt prezente doar în virtutea unui acord implicit, conform căruia trebuie să muncim pentru a deveni din ce în ce mai buni. Iar de nu, vom ajunge din nou să fim lipsiţi de valoare (sau cel puţin aşa ne ameninţă ruşinea).

în fiecare săptămână, alcătuiesc câte o listă cu lucrurile care mi-au adus fericire în zilele respective. Şi unele dintre cele mai recurente surse de bucurie sunt noile descoperiri pe care le fac în legătură cu propria psihologie, în special în ceea ce priveşte ruşinea. îmi place ideea de a învăţa, de a deveni mai bun, de a face progrese, de a dobândi noi abilităţi, de a evolua, de a creşte şi aşa mai departe. Practic, sunt dependent de dezvoltare personală şi de promisiunea unor schimbări pozitive (dacă citeşti această carte, poate că şi tu simţi la fel). Şi nu este nimic în neregulă cu învăţarea, dezvoltarea şi progresul. Dar din nou, impactul asupra propriei stări de bine depinde de cât de mult permit motivaţiilor negative să primeze

în faţa celor pozitive.

Având în vedere că, pentru mine, toţi oamenii au valoare egală, care este diferenţa dintre eu de dinainte de dezvoltarea personală şi eu cel de după? Pare că îmi atac propria filozofie de viaţă când susţin că am devenit cumva *mai bun* decât eram înainte. De fapt, fiecare nou lucru pe care îl descopăr mă face să îmi doresc să-l împărtăşesc cu cei din jur, în căutarea aprobării externe. Iar asta spune multe. Ceea ce se leagă de nevoia mea copleşitoare de a împrăştia în jur tot felul de sfaturi, un prilej de a dovedi cât de inteligent, isteţ, înţelept şi profund am devenit. Faptul că scriu această carte ţine tot de acea nevoie. Suspectez că o mare parte din fericirea dezvoltării de sine ţine de propriul narcisism. De fapt, este o altă cale de a te căţăra mai sus în ierarhia fictională a valorii umane, o altă cale de a ne demonstra valoarea. Deci nu e de mirare că tânjesc după noi cunoştinţe şi descoperiri! Este un fel de dependenţă. Am nevoie de doza zilnică de valoare pe care simt că o obţin prin „perfecţionarea de sine”.

Nu mă înţelege greşit, e fantastic când ne simţim competenţi şi (în sfârşit) valoroşi! Dar când este un sentiment temporar sau vine în detrimentul valorii altcuiva, atunci este o soluţie precară şi care pe termen lung ne va face să ne simţim şi mai lipsiţi de

valoare.

Undeva în adâncul meu am fost condiţionat să cred că în viată ori înoţi, ori te scufunzi. Iar asta înseamnă că trebuie să încerc, să muncesc, să mă chinui, să fiu mereu, mereu, mereu ocupat. Este din nou o formă de hipervigilenţă, probabil legată de traumă şi condiţionare. Dacă nu încerc în mod constant să devin mai bun (în orice mod subiectiv îmi dictează cultura să o fac), atunci simt că cel mai probabil îmi voi pierde meritele şi valoarea. Voi rămâne în urmă faţă de restul grupului. Este exact ca în cazul copiilor, care uneori trec printr-un regres către un stadiu de dezvoltare anterior. Este ca şi cum dacă voi înceta să încerc din răsputeri, dacă mă voi relaxa prea tare şi voi lăsa garda jos, renunţând la hipervigilenţă, atunci toţi cei din jur vor avansa în clasa întâi, iar eu voi rămâne blocat la grădiniţă. Şi nu că ar fi ceva în neregulă cu grădiniţa sau cu alt stadiu al vieţii, dar această situaţie pur şi simplu nu îmi împlineşte dorinţa de perfecţionare constantă. De fapt, adesea simt că nimic nu poate sătura această poftă. Aşa că fiecare punct de cotitură în viaţă, fiecare val de mândrie şi fiecare realizare au pentru mine o valoare trecătoare.

Şi deşi îmi place să mă gândesc că viaţa este un dar preţios, când mă blochez în această mentalitate simt că viaţa însăşi este

un dar pe care trebuie să îl *câştig* constant. E ca şi cum îmi cumpăr în rate propria viaţă. Ca şi cum trebuie să o trăiesc la maximum, pentru că altfel nu o merit. Ca şi cum trebuie să îmi justific existenţa. Şi dacă mă opresc şi pur şi simplu mă bucur de darul vieţii, mă simt de parcă nu mă mai străduiesc destul de tare. Ceea ce m-ar transforma într-un ratat, un nimeni, o risipă de spaţiu.

în termeni mai generali, este ca şi cum m-am blocat intr-o stare de stimulare cronică în ceea ce priveşte progresul şi realizările. Sigur, pot să mai trag un pui de somn din când în când, să am grijă de mine, să merg în vacanţă şi toate acestea. Pot să mă bucur de o victorie, să mă laud cu unele realizări trecute şi să mă dau mare cu unele abilităţi pe care le-am dobândit muncind din greu. Dar la nivel profund, încă nu îmi permit să mă relaxez complet şi să mă accept constant aşa cum sunt. Indiferent cât de mulţumit sunt cu mine

> ?

însumi şi cu viata mea, mereu simt nevoia să fac mai mult. Este ca şi cum alem la maraton şi am senzaţia

> 0 J J

vagă că undeva există o linie de sosire a succesului, dincolo de care mă voi simţi în sfârşit împlinit. Dar asemenea narcisismului, acesta este un tipar de comportament care nu îşi atinge niciodată

împlinirea. Este o stare de stimulare traumatică care nu se lasă eliminată prin autoreglare. Maratonul este nesfârşit, pentru că alergatul în sine ţine ruşinea sub control. Aşa că de fiecare dată când mă opresc, indiferent cât de departe am ajuns, ruşinea apare din nou, la fel de plină de forţă ca întotdeauna. Iar asta înseamnă că, de fapt, nu voi atinge niciodată succesul, indiferent de ce realizări voi avea în viaţă. Nu va fi niciodată suficient, pentru că soluţia mea este temporară – zilnic am nevoie de câte o reîmprospătare a sentimentului de valoare, în cantităţi din ce în ce mai mari. Trebuie să simt că progresez constant.

Problema cu dezvoltarea de *sine* este că totul e o iluzie. Iată o altă interpretare eronată. *Şinele* meu nu se poate „dezvolta”. *Şinele* meu nici nu se schimbă neapărat! Clapele unui pian pot produce un infinit de cântece diferite, Iară ca pianul să se schimbe în vreun fel. Cu cât simt mai mult că m-am dezvoltat, cu atât devin conştient de faptul că nu fac decât să cânt din ce în ce mai onest la pianul metaforic. Şi sunt acelaşi pian care am fost mereu. Iar asta e OK! Valoarea şi autenticitatea mea au existat dintotdeauna. Nu am făcut decât să le ignor, ascultând mesajele ruşinii. Aş fi putut fi eu însumi de la bun început. Şi totuşi, chiar şi acum, când în sfârşit mă simt

confortabil cu mine însumi, mă surprind păcălindu-mă din nou cu mesajele ruşinii, care îmi spun că trebuie măcar să fiu în fiecare zi o versiune mai bună a propriei persoane.

Nu mă înţelege greşit, nu sugerez că nu aş putea sau nu ar trebui să învăţ, să mă perfecţionez şi să mă dezvolt (cred că asta se va întâmpla oricum). Problema sunt termenii în care gândesc dezvoltarea de *sine.* Este o simulare a mentalităţii flexibile, care se hrăneşte cu ideile ierarhiei fictionale a valorii umane. Confund dezvoltarea *abilităţilor* mele cu dezvoltarea întregului meu sine. Astfel, ruşinea mă îndepărtează din nou de şinele autentic, promiţându-mi că în viitor voi deveni mai bun şi mai merituos. Este o altă variaţie a

>

clasicului refren al ruşinii: „Ceea ce sunt acum nu este suficient.” Această formă de „nu sunt suficient de bun” nu se mai sedimentează în ură fată de sine – acum cel j

puţin mă plac destul de mult –, dar tot cred că avem de-a face cu ruşinea toxică.

Şi dacă dorinţa mea constantă şi arzătoare este să fiu mai bun pe viitor, probabil că în continuare nu trăiesc în momentul prezent. Poate că îmi place să învăţ în momentul prezent, poate că sunt foarte concentrat pe practica dezvoltării de sine în momentul prezent, dar ţelul de a deveni un om mai bun îmi îndreaptă

gândurile spre viitor. De fapt, suspectez că ruşinea încearcă în mod activ să îmi distragă atenţia de la momentul prezent! Ruşinea otrăveşte momentul prezent cu tot felul de emoţii neplăcute şi gânduri dureroase, pentru a ne împinge să facem nişte schimbări masive. Mă face să îmi doresc să nu mai trăiesc în propria piele, să trec printr-o implozie şi să nu mai exist. Ruşinea mă face să vreau să evadez într- 3
un viitor în care să fiu cumva mai bun – poate chiar
„perfect“.

Poate de aceea suntem atât de obisnuiti să ne
îndreptăm atenţia asupra viitorului[3] [5] (sau a trecutului) – pentru a evita potenţiala neplăcere a ruşinii şi a altor emoţii în momentul prezent. Ruşinea vrea să ridice un zid între şinele meu autentic şi restul lumii, să mă tină la distanţă de momentul prezent, într-atât încât să mă simt alienat de propria autenticitate. Este greu să îmi dau seama ce simt, ce vreau, ce îmi trebuie şi ce valorez cu adevărat atunci când teama de incomod mă împiedică să mă îndrept spre propriul sine pentru a afla (iar asta explică şi de ce, pentru unii oameni, meditaţia este ceva profund neplăcut). Ruşinea ne privează de conştientizarea de sine, obligându-ne să acceptăm o nouă mască, despre care presupunem că este mai adecvată şi demnă

de iubire.

[3]

Iată de ce este important să nu mai fugim de sentimentul ruşinii. Este un proces prin care trăim momentul prezent. Este important să adunăm curajul şi acceptarea de sine necesară pentru a trăi pur şi simplu toate senzaţiile şi gândurile care ne apar în cale, plăcute sau neplăcute, copleşitoare sau liniştitoare, social acceptabile sau tabu. Astfel, nu vom mai fi nevoiţi să fugim spre viitor, în încercarea de a reprima toate aceste sentimente prin negare sau de a le amorţi prin tot felul de distrageri şi nici să acţionăm sub impulsul acestora. Este mult mai simplu să observăm tot ce ni se întâmplă în momentul prezent, să resimţim şi să exprimăm acele lucruri, chiar şi când este vorba despre ruşine. Cred că această practică reprezintă fundaţia stării noastre de bine. Să recunoaştem simplu, direct şi onest, atât fată de sine, cât şi fată de cei din jur: „Acesta sunt eu.”

Totuşi, intensitatea emoţiilor poate ieşi din zona pe care corpul o poate tolera, ajungându-se la reacţii adverse precum colapsul, disocierea sau copleşirea emoţională. Iată de ce este important să ştii ce poţi şi ce nu poţi duce, emoţional vorbind. Dar dacă te hotărăşti să îţi supui şinele autentic unui proces de autocenzură ca să ascunzi anumite emoţii, îti recomand să nu mergi pe calea ruşinii, ci să te

foloseşti de filtrul cortexului prefrontal şi de valorile conştiente, alegând metode precum bunătatea, compasiunea şi umorul. Cred că este întotdeauna util să îţi gestionezi autenticitatea în contextul mai larg al integrităţii, adică să încerci să judeci şi în afara emoţiilor de care eşti cuprins în momentul prezent. Dar aşa cum este cazul oricărei forme de autocontrol, ruşinea se poate strecura pe uşa din spate, alături de integritate şi valorile conştiente. Prin gânduri precum: *Nu „ar trebui" să fiu furios* sau *„Trebuie" să am mai multă compasiune* sau *Nu sunt „destul de" amabil* sau *„E necesar" să ignor acest gând critic şi să fiu „ mai bun „ de atât.* Cred că cea mai bună cale de a-ţi atinge starea de bine necesară nu este să fii „mai bun" sau să încerci să acţionezi după nişte valori superioare. Important este să fii tu însuţi.

Aşa că întrebarea este: cum putem să fim noi înşine *şi* să fim la înălţimea propriilor valori, *în timp ce* ne păstrăm integritatea? Iată o întrebare la care fiecare trebuie să răspundă singur. Eu lucrez la asta constant. Aşa cum am spus, în încercarea de a fi cât mai autentic, procedura mea este să îmi observ emoţiile, să le accept, să le simt şi să le exprim, fără a acţiona sub impulsul lor. Practic, asta înseamnă că îmi exprim şinele autentic prin cuvinte, iar valorile şi integritatea mea vor fi relevate prin acţiuni.

într-adevăr, câteodată îmi este dificil să îmi exprim impulsurile neplăcute – precum criticile la adresa celorlalţi – în aşa fel încât să îmi menţin atât valorile ce ţin de amabilitate, cât şi pe cele ce ţin de sinceritate. Chiar şi dacă e vorba numai despre cuvinte. Poate că e pur şi simplu vorba despre o lipsă de curaj. Iar asta e în regulă. în acele momente, adesea ajung să ţin pentru mine anumite adevăruri. Caut totuşi o cale de a le

?

satisface măcar la nivel intern, acceptându-le şi asumându-mi-le în mod clar. Şi încerc să îmi amintesc care este natura materiei din umbră, dar şi să găsesc locuri potrivite în care pot discuta despre asta, de exemplu, în terapie, alături de un prieten de încredere sau în termeni mai teoretici în podcastul meu ori chiar în această carte.

Maxima culturală care rezumă cel mai bine modul în care mi-am ascuns până acum autenticitatea este: „Dacă nu ai nimic amabil de spus, mai bine taci.” Poate că pare o regulă *bunâ*$_y$ dar nu este neapărat *bine* să fii lipsit de autenticitate. Să fii amabil nu înseamnă neapărat să fii nesincer. Şi nici să te ploconeşti în faţa celorlalţi. Ori să pui percepţia înaintea realităţii. Ori să îţi respingi adevărul şi să nu te laşi complet văzut. Să fii amabil nu înseamnă să aduni resentimente şi să te laşi

controlat de ruşinea toxică. Cred că toată lumea are de suferit atunci când *amabilitatea,* nesinceră câştigă. Ca să fur o veche zicală de la Alcoolicii Anonimi: „Claritatea înseamnă bunătate. Neclaritatea înseamnă lipsă de bunăvoinţă/' Ceilalţi îşi dau întotdeauna seama atunci când cineva este doar superficial amabil, iar asta duce la răceală, distanţare şi singurătate. Intuim că nu este o legătură autentică. Şi pare că implicit suntem şi noi nevoiţi să răspundem tot prin amabilitate (te ajut să te simţi confortabil, dacă şi tu mă ajuţi). Şi astfel apare întrebarea: ce înseamnă, până la urmă, să fii *amabil* Nu e vorba despre bunătate. Este ceva mai superficial. Cred că bunătatea se concentrează asupra celuilalt, pe când amabilitatea se concentrează asupra propriei persoane.

Dacă e să fiu sincer, când încerc să fiu amabil, mă gândesc mai puţin la ce ar presupune lipsa de bunătate decât la ruşinea de a fi judecat. Astfel că amabilitatea nu este decât o diversiune care mă va face să arăt bine, şi nu un comportament care să aibă în vedere impactul direct asupra celorlalţi. Este o variaţie a vechii „percepţii asupra percepţiei” induse de ruşine, dar în acest caz este vorba despre a ne păsa de ce le pasă celorlalţi. Adică nu e vorba că mie îmi pasă de *tine,* ci că mie îmi pasă dacă ţie îţi

pasă de *mine.* Şi ca să fiu corect, de cele mai multe ori este vorba despre o combinaţie între cele două, dar partea în care eu încerc să dau bine este adesea ascunsă undeva în subconştient şi de aceea simt nevoia să o disec. Este important să devenim conştienţi de aceste adevăruri ascunse, pentru că doar aşa vom deveni constienti de întregul nostru

J J > *o*

sine autentic. Integritatea noastră conţine toate aceste informaţii.

Având toate aceste cunoştinţe, pot opera mai uşor conform propriilor valori. Odată ce accept probabilitatea ca cei din jur să mă judece pentru aceste opinii mai dificile, alături de faptul că această judecată îmi va declanşa probabil ruşinea, voi putea găsi nişte căi mai blânde de a exprima adevărurile cu pricina. Dacă asta are vreun sens. Este un proces continuu de demascare a căilor din ce în ce mai viclene prin care ruşinea îmi moderează autenticitatea. Este un proces prin care sunt constant atent la diferenţele (câteodată subtile) între acţiunile pe care le întreprind pentru că aşa îmi dictează valorile şi tot ceea ce întreprind pentru că aşa îmi dictează ruşinea. între motivaţiile negative şi

> J > 0 5

cele pozitive. între încurajarea autenticităţii şi învăluirea acesteia. Cred că atunci când acţiunile mele ,

îşi au rădăcinile în şinele autentic, mă găsesc într-un scenariu de tipul „atât/cât şi” (este încurajată atât acceptarea, cât şi egalitatea). Ruşinea, pe de altă parte, duce la o gândire de tipul ori/ori, dacă nu chiar superior/inferior (ceea ce încurajează comparaţiile şi ierarhizarea). Nu spun că ruşinea mă încurajează să fiu nesincer, ci doar că ruşinea mă împinge să spun doar o latură a poveştii, cea în care eu arăt mai bine. Şi câteodată mă face să nu *văd* toate laturile unei situaţii. Autenticitatea şi transparenţa, pe de altă parte, mă ajută să descopăr şi să exprim imaginea mai largă. Şi pentru mine, aceasta a devenit un bun barometru al autenticităţii: ştiu că acţionez pe baza valorilor şi a integrităţii atunci când prezint *atât* părţile bune, *cât şi* pe cele rele, atât mândria, cât şi ruşinea.

Deşi dorinţa mea de a fi considerat un om amabil este un impuls sincer, acţionând aş tfel oamenii nu vor vedea cine sunt cu adevărat. Adevărurile dificil de auzit din spatele amabilităţii reprezintă şi ele un impuls sincer, dar nici măcar exprimarea acestora nu este suficientă. Ruşinea care clocoteşte în adâncuri este, la rândul ei, parte din integritatea mea. Cheia este să fiu atent la toate acele părţi subtile şi uneori contradictorii şi să caut căi de a le resimţi şi de a le exprima. Astfel, voi putea fi pe cât de autentic şi integru posibil. Este un parcurs

al cunoaşterii de sine, al autenticităţii şi al integrităţii, în încercarea de a fi conştient de întreaga imagine cu privire la propria persoană. Şi cred că acest parcurs este o bună cale de urmat spre o stare de bine sporită.

Capitolul

20

Acceptarea de sine

Nu ne putem schimba, nu ne putem îndepărta de ceea ce suntem, până nu acceptăm complet ceea ce suntem.

— CARL ROGERS, psiholog, a pus bazele conceptului terapeutic de „apreciere pozitivă necondiţionată”[26]

CRED CĂ ACCEPTAREA DE SINE ESTE SUBAPRECIATĂ. *Mult* subapreciată. Văd cum majoritatea dintre noi, inclusiv eu, alergăm de colo- colo încercând să ne „îmbunătăţim” (şi, prin extensie, încercând să îi îmbunătăţim şi pe ceilalţi). Dar aşa cum am mai spus, cred că schimbarea constructivă vine pe calea acceptării de sine. Ceea ce este un fel de oximoron. De fapt, nu ne schimbăm, ci mai degrabă ne

adaptăm. Şi poate că dacă acea adaptare pare să dea rezultate bune, ea se va transforma într-o schimbare pe termen lung. Poate. Dar dacă vizăm în mod direct schimbarea, probabil că totul va ricoşa împotriva noastră. Poate că nu vom face decât să întărim tocmai acele lucruri de care încercăm să scăpăm. Dorinţa faţă de schimbare este, iară îndoială, o formă de rezistentă şi de respingere de sine. Problema este că multe dintre lucrurile pe care dorim să le schimbăm sau cărora vrem să le ţinem piept sunt fie permanente, fie profund sedimentate înăuntrul nostru, astfel că atunci când încercăm să le respingem, să le ascundem din planul conştient, ele devin şi mai puternice în zona umbrei, în cele din urmă, nu mai suntem constienti de modul în care acestea acţionează şi ne este din ce în ce mai greu să le gestionăm. Iată cum operează ruşinea şi condiţionarea.

Imaginează'ţi că ai moştenit o bombă periculoasă şi din motive evidente nu o vrei prin preajmă. Faptul că ai ajuns să deţii această bombă nu este vina ta, dar acum ea este responsabilitatea ta. Nu ai fost învăţat cum să o dezamorsezi sau să o dezasamblezi şi orice

>

încercare neavizată o poate detona. Iar dacă încerci să o îngropi sau să o ascunzi, cineva o poate detona accidental. Cel mai sigur loc

pentru această armă periculoasă este chiar în faţa ta, în câmp deschis, într- un loc în care să o poţi vedea în orice moment. îi poţi chiar atenţiona în mod explicit pe cei din jur, apelând la sprijinul, grija şi înţelepciunea celorlalţi în încercarea de a tine sub control această armă. Astfel că în loc să o ascunzi, învaţă să o gestionezi prin acceptarea deschisă, prin discuţiile şi explorările cu privire la funcţiile acesteia. Iată cum poţi căpăta abilităţile necesare pentru a te menţine în siguranţă, asigurându-te că acea bombă nu se va declanşa. Poate vei descoperi chiar că este posibil să aducă unele foloase.

Această analogie stângace rezumă modul în care privesc ruşinea şi condiţionarea. în loc să le schimb, să le ascund sau să le distrug, încerc să le ţin aproape, încerc să le înţeleg, să vorbesc despre ele şi învăţ să le gestionez în mod conştient, transparent şi onest. Astfel, bomba nu este distrusă şi nici schimbată. Este pur şi simplu mânuită diferit, în siguranţă. îmi adaptez comportamentul în jurul ei. Aceleaşi metode sunt valabile şi pentru ruşine şi condiţionare. Ele nu sunt greşeala mea, dar sunt responsabilitatea mea. Deşi poate că nu voi fi capabil să schimb sau să scap de aceste impulsuri nedorite, vestea bună e că oamenii sunt cele mai adaptabile fiinţe!

Cele mai multe dintre lecţiile prezentate

în această carte sunt menite să opereze astfel. Acceptare şi adaptare. Nu trebuie să respingi nicio parte a propriului sine, fiindcă acest mesaj aparţine ruşinii. Dar ai întotdeauna sansa să dezvolţi o mai mare conştiinţă de sine, devenind mai stăpân pe propria persoană. Şi vei putea folosi această nouă profunzime pentru a dezvolta propriile tehnici de a atinge starea de bine. Mi se pare util să privesc întregul proces drept o călătorie. Nu este nimic în neregulă cu tine. Vechiul sine nu este mai rău, noul sine nu este mai bun – sunt doar nişte opriri pe parcursul unei lungi călătorii. Nu devii mai bun, nici nu te schimbi propriu-zis, ci pur şi simplu călătoreşti.

Deşi pe parcursul drumului vor fi multe revelaţii ce vor părea că îţi alterează întreaga fiinţă într-o
fracţiune de secundă, dacă te asemeni un pic cu mine, probabil că nu va fi vorba decât despre nişte informaţii descoperite la nivel cognitiv. Reorientarea dinspre vechile tipare şi condiţionări spre o stare mai conştientă va rămâne un proces gradual, imperfect şi nesfârşit. Şi poate vei simţi că mintea a ajuns la destinaţie cu mult înaintea corpului, ceea ce va fi frustrant. Dar atât timp cât vei avea încredere că totul este o călătorie, iar călătoria este oricum nesfârşită, atunci nici nu contează dacă într-un anumit moment eşti mai aproape de început decât de sfârşit.

Pentru că nu există un sfârşit specific. Totul este să păstrezi direcţia cea bună. Ceea ce va presupune oricum să aluneci şi spre direcţia cea rea. Cu siguranţă vei ajunge să suferi, să treci prin momente neplăcute şi să simţi durere. Dar totul e parte din călătorie. Aşa înveţi care este direcţia potrivită ţie. Atât timp cât îţi recâştigi curiozitatea în faţa acelui moment incomod, eşti în continuare pe calea cea bună.

Curiozitatea

Curiozitatea este o busolă. Aşa că lipsa ei este cea care ne abate de la drum. Câteodată ne pierdem curiozitatea prin plafonare, câteodată ne pierdem speranţa, câteodată ne pierdem curiozitatea de ruşine sau de teamă, iar câteodată siguranţa ne face să ne-o pierdem. Curiozitatea este o deschidere înspre punerea sub semnul întrebării, un sentiment alimentat de optimismul intrinsec al învăţării. Chiar şi în faţa suferinţei, curiozitatea pare să ne ofere întotdeauna speranţă. Speranţa că înţelegându-mi suferinţa, voi putea să învăţ din ea, să o gestionez şi chiar să o apreciez.

Asemenea mentalităţii flexibile, curiozitatea nu este ceva ce am pur şi simplu. Este adesea un instrument extern şi trebuie să îmi amintesc în mod conştient să îl utilizez. Câteodată curiozitatea apare în

momente fericite, ludice şi pline de încântare, dar mio pot cultiva chiar şi când sunt afundat în cele mai neplăcute emoţii. Când resimt emoţii intense, pot alege una dintre cele două direcţii. Pot încerca să scap de acele emoţii permiţând subconştientului să preia controlul sau pot să mă îndrept în mod conştient spre acele sentimente, pe calea curiozităţii. Astfel, pot fie să îmi accept, fie să îmi resping trăirile. Curiozitatea este acceptare. Iar acceptarea este poarta către călătorie, călătoria nesfârşită a conştiinţei de sine, a adaptabilităţii benefice şi a stării de bine sporite.

Ca maşinărie de interpretare a sensului, creierul nostru îşi doreşte să primească, şi adesea îşi fabrică singur, tot felul de poveşti bune. Poveştile sunt felul în care partea raţională a creierului nostru pare să interpreteze lumea, ca rezultat al trăirilor noastre liniare în timp. Iar curiozitatea este doar o dorinţă înnăscută de a cunoaşte o poveste, de a da sens lucrurilor. A învăţa înseamnă a urma calea unei poveşti care duce către cunoaştere. Iar cunoaşterea este practic o poveste care spune: „Asta are sens.” Adică are un fel de logică, o structură, o cauză şi un efect pe care le putem înţelege, cu care putem lucra şi pe care le putem aprecia. Să ne pierdem curiozitatea înseamnă să ne pierdem dorinţa

de a cunoaşte întreaga poveste, înseamnă să respingem povestea, să îi rezistăm şi să o ignorăm – practic, o stare de negare (fără doar şi poate, una dintre cele mai comune reacţii în fata ruşinii).

Curiozitatea întreabă: „De ce se întâmplă asta?” în timp ce ruşinea spune: „Asta nu ar trebui să se întâmple!” Ruşinea încearcă să blocheze, să ascundă şi să se impună asupra realităţii, în timp ce curiozitatea acceptă, urmează şi invită realitatea, săpând din ce în ce mai adânc.

Curiozitatea poate fi folosită şi direct asupra ruşinii, iar rezultatele sunt foarte promiţătoare. Ruşinea vrea să declanşeze o reacţie, dar în loc să reacţioneze, curiozitatea explorează, întrebând: „Ce se petrece aici? De ce mă simt astfel? De ce am aceste gânduri?” Şi chiar dacă ajungem să reacţionăm, nu este niciodată prea târziu pentru curiozitate! „De ce reacţionez aşa? Ce se întâmplă atunci când reacţionez aşa? în ce alte moduri aş putea să reacţionez?” Şi tot aşa. Cu cât mai multă curiozitate, cu atât mai bine. Asemenea ruşinii, curiozitatea se poate răsfrânge şi asupra sieşi. Curiozitatea poate să descopere întreaga poveste, dar apoi să continue să întrebe: „De ce cred că asta e toată povestea? Este aceasta o poveste adevărată? Este într-adevăr povestea completă? Este singura poveste:

Asemenea ruşinii, curiozitatea poate fi aplicată la orice, oricând. Putem fi curioşi în legătură cu propriile reacţii, dar putem fi curioşi şi în legătură cu reacţiile celorlalţi: „Oare de ce acest om reacţionează aşa?” întorcându-ne la comunicarea nonviolentă, am putea întreba: „Care sunt nevoile pe care acel cineva ar putea încerca să le împlinească? De ce oamenii se comportă aşa cum se comportă?” Curiozitatea cu privire la ceilalţi duce la foarte puternica practică a schimbării perspectivei. Curiozitatea ne aduce mai aproape de ceilalţi. Ruşinea ne îndepărtează. Şi, asemenea ruşinii, curiozitatea cu privire la curiozitate poate genera o buclă recursivă. Dar în timp ce ruşinea cu privire la ruşine este o spirală descendentă, care ne face să ne închidem în noi, curiozitatea cu privire la curiozitate este o spirală ascendentă, care ne deschide din ce în ce mai mult.

Prin definiţie, curiozitatea fată de incomod ne j ! j împinge afară din zona de confort spre ceea ce unii mentori ar numi *zona de creştere* – ceea ce este la un

>

pas depărtare de *zona de panică.* Instinctele noastre au evoluat aş tfel încât să ne întoarcem la zona de siguranţă şi confort cât mai rapid posibil. Dar în lumea modernă, siguranţa nu mai necesită confort. Datorită numeroaselor sisteme de suport

social şi din cauza expunerii noastre constante la numeroşi străini, de cele mai multe ori suntem în relativă siguranţă, şi totuşi resimţim nişte emoţii neplăcute intense precum ruşinea şi ne simţim în pericol. Curiozitatea înlătură confortul pentru a simţi propriu-zis toate aceste emoţii dificile, pentru a le explora şi pentru a învăţa pe baza lor. Asemenea Rugăciunii pentru seninătate, care discută linia subţire dintre schimbare şi acceptare, puterea curiozităţii constă în descoperirea liniei dintre pericol real şi simplu disconfort. Deci, iată propria mea Rugăciune pentru curiozitate:

Dăruieşte-mi curiozitatea de a mă lăsa cuprins de inconfortabil,

curajul de a mă apăra de pericol

şi înţelepciunea de a face diferenţa între acestea.

Curiozitatea intr-un moment inconfortabil poate duce la nişte revelaţii care vor face acea experienţă particulară irelevantă pe viitor, căci vom învăţa cum să o gestionăm sau cum să facem astfel încât să nici nu o mai declanşăm. Şi poate că un lucru şi mai util e că curiozitatea poate normaliza inconfortabilul, astfel încât să nu ne mai deranjeze prea mult. Sau curiozitatea poate chiar transforma

inconfortabilul într-un fel de durere plăcută, o durere pe care o înţelegem, o durere cu care suntem familiari, o durere în care vedem o anumită valoare – o astfel de durere este mult mai uşor de gestionat şi poate deveni chiar plăcută. Precum durerea plăcută din timpul unei reprize de sport, care ne semnalează că devenim din ce în ce mai puternici, putem începe să legăm emoţiile neplăcute de satisfacţia învăţării, cultivarea curajului sau trăirea la maxim a vieţii.

Pentru mine, deoarece apreciez foarte mult înţelegerea ruşinii, am început chiar să asociez acel sentiment înăbuşitor al ruşinii cu ceva pozitiv – cel puţin în doze mici. Atunci când simt ruşine, încerc să îmi amintesc: *Dacă simţi asta, înseamnă că faci ce trebuie! înseamnă că nu fugi de ruşine, nu o amorţeşti şi nu o negi.* Şi îmi amintesc mie însumi: *Este exact ce ţi- ai dorit, îţi aminteşti! O oportunitate de a explora şi de a lucra cu ruşinea la cald!* Este un truc mintal fascinant. Să te simţi bine şi rău în acelaşi timp. De fapt, să te simţi bine *în legătură cu* faptul că te simţi rău.

Iată fundamentul tehnicii inconfortabilului. În primul rând, ne permite să facem distincţia între un pericol de moarte real şi un simplu disconfort emoţional. Asa cum am menţionat, dacă

simţim că în
> > ? j
noi s-a declanşat răspunsul de apărare în faţa pericolului, dar nu ne aflăm în niciun pericol real, probabil că factorul declanşator a fost ruşinea. Devenind conştienţi de acest lucru, vom putea cultiva curiozitatea care ne va ajuta să învăţăm din acel moment inconfortabil, vom putea să ne simţim emoţiile, să le memorăm, să le exprimăm, să le experimentăm şi să învăţăm cum să le gestionăm. Şi dacă urmăm această practică suficient de mult, vom începe să normalizăm inconfortabilul în sine, astfel încât vom înţelege care este perimetrul acestuia şi vom putea opera în mod conştient în cadrul său. Treptat, vom începe chiar să simţim un fel de plăcere a inconfortabilului. Totuşi, este important să reiterez faptul că în niciun punct al acestui proces inconfortabilul în sine nu va începe să se simtă *bine* sau uşor. Se va simţi întotdeauna neplăcut! De aceea se şi numeşte *disconfort.* Dacă nu s-ar simţi neplăcut, nu s-ar mai *pune ca* inconfortabil. Şi deşi sunt de părere că graniţele lucrurilor care ne provoacă emoţii neplăcute se pot schimba, tehnica inconfortabilului operează cu sentimentele neplăcute în sine, pe care le vom avea întotdeauna. Ne putem întări capacitatea de a înfrunta momente inconfortabile, de a ne relaxa şi de a vedea lucrurile cu claritate chiar şi în mijlocul furtunii şi putem reuşi chiar să ne simţim

bine *în timp ce* ne simţim rău, dar sentimentele neplăcute vor rămâne neplăcute.

Este important şi să menţionăm că disconfortul emoţional *este* un pericol pentru sănătate! Avem în continuare nevoie de confort, relaxare, fericire şi toate celelalte emoţii plăcute în viaţa noastră pentru a atinge starea de bine. *Ad litteram,* asta înseamnă stare de bine. Scopul nostru nu este să *încurajam* disconfortul, ci să învăţăm să îl înfruntăm atunci când el apare în viaţa noastră, căci este ceva inevitabil. Desigur, ne putem juca cu duşurile reci şi putem încerca tot felul de experimente sociale jenante, de asemenea, putem încerca să trăim exclusiv în zona de creştere, dar nu este absolut deloc necesar să trecem prin momente de suferinţă evitabile. Viktor Frankl, psiholog şi supravieţuitor al Holocaustului, el însuşi profund încercat de suferinţă, aduce un avertisment în clasica sa carte *Omul în căutarea sensului vieţii'.* „Daţi-mi voie să spun cât se poate de clar faptul că suferinţa nu este sub nicio formă *necesară* pentru a găsi sensul. Dar insist asupra faptului că sensul este posibil în pofida suferinţei, dacă, desigur, suferinţa este inevitabilă. Dacă ea poate fi însă evitată, cel mai plin de sens lucru este să îi îndepărtăm cauza, fie ea una psihologică, filozofică sau politică. A suferi

fără să fie nevoie este o chestiune mai degrabă de masochism decât de
* „27
eroism.

Există şi momente în care forţe psihologice foarte puternice precum ruşinea sau trauma ne pot dezechilibra în mod substanţial, având un impact de durată asupra stării noastre de bine şi ducând la probleme persistente precum ruşinea cronică sau sindromul de stres posttraumatic. Emoţiile intense, plăcute sau nu, nu sunt simple iluzii. Ele sunt o parte absolut esenţială a inteligenţei noastre, conturând modul în care percepem realitatea. Deci trebuie gestionate cu atenţie. Iată de ce ajutorul unui profesionist poate fi un avantaj foarte mare.

Vindecarea interpersonală

Psihologul Alfred Adler era de părere că toate problemele sunt probleme de relaţii interpersonale. Iar asta sugerează că, din moment ce suntem animale sociale, cea mai bună cale de a ne rezolva problemele presupune relaţionarea cu ceilalţi. Iată de ce terapia, în special terapia de grup, poate fi foarte eficientă. Nu este vorba doar despre un ajutor suplimentar, ci de puterea vindecării în contextul relaţiilor interpersonale. Este parte din polaritatea

fundamentală a stării de animal social, până la urmă – interacţiunea între sine şi celălalt. Cred că gestionarea ruşinii presupune şi multă muncă individuală, precum curiozitatea internă despre care am vorbit mai devreme, dar în cazul animalelor sociale, chiar şi munca individuală este intrinsec legată de spaţiul social. încrederea în sine, spre exemplu, este adesea pusă în umbră de dorinţa de a forma legături cu ceilalţi, deoarece dorinţa noastră de apartenenţă este foarte puternică. Deci chiar şi introspecţia profundă poate avea de câştigat atunci când este explorată, practicată şi cultivată într-un context social. Şi cred că este foarte util să ne dăm seama cine suntem atunci când suntem pe cont propriu şi cine suntem atunci când suntem înconjuraţi de alţii.

Având în vedere că ruşinea reglează şi moderează toate interacţiunile sociale, este fundamental să lucrăm alături de alti oameni atunci când încercăm să ne gestionăm ruşinea. Simplul act de a vorbi despre ruşine în fata altora sau alături de alti oameni, chiar şi ? > J5 dacă este vorba despre un terapeut, este un pas importantspre a ne lăsa cuprinşi de inconfortabilul ruşinii. Dacă suntem de părere că ne putem gestiona ruşinea exclusiv pe cont propriu, probabil că ne

aflăm încă sub controlul subtil al ruşinii. Ruşinii îi place adesea să ne şoptească: „Este micul nostru secret.” Pentru mine, una dintre cele mai profunde lecţii pe care le-am învăţat prin revelaţia ruşinii a fost simplul fapt că pot vorbi despre ruşine. Şi că atunci când o fac, nu se întâmplă nimic rău! De fapt, am descoperit că atunci când îmi recunosc ruşinea fată de ceilalţi şi primesc acceptare, empatie şi validare, ruşinea se neutralizează.

Deoarece familia noastră este cea care pregăteşte terenul pentru condiţionarea din copilărie, am suspectat adesea că gestionarea cu succes a ruşinii familiale va fi acea piesă de domino care va distruge întregul lanţ al ruşinii din viata mea. Familia este adesea sursa rănilor noastre de ataşament, până la urmă – acea traumă din perioada dezvoltării care declanşează ruşinea cronică. Mi-am imaginat că pentru vindecarea acelor răni va fi nevoie ca membrii familiei mele să lucreze la ruşinea *lor.* Dar treptat mi-am dat seama că soluţia nu este să îi „repar”. Dacă vindecarea ruşinii *mele* este dependentă de schimbarea *altcuiva^* atunci toată puterea este în continuare în mâinile altcuiva. Ruşinea câştigă în continuare, spunându-mi că sentimentele celorlalţi au întâietate în

fata j j sentimentelor mele. Este din nou interdependenţa, acele limite confuze între sine şi celălalt. Treptat, am realizat că important nu era să îmi schimb familia, ci să preiau puterea asupra propriei vieţi şi să adaptez modul în care reacţionez în relaţie cu familia mea. Deci, este un travaliu atât intern, *cât şi* relaţional. Este vorba despre munca asupra sinelui, dar într-un context interpersonal. Atunci când vine vorba despre ruşine, cred că o parte importantă a procesului de individualizare trebuie desfăşurată într-un cadru relaţional. în calitate de Magnet – stilul de ataşament anxios – cred că e vorba să învăţ să mă apreciez pe mine şi individualitatea mea în cadrul grupului. Iar în cazul Insulelor – stilul de ataşament evitant – cred că e necesar să accepte că sunt parte dintr-un grup.

Pentru ambele stiluri dezechilibrate de ataşament, cu siguranţă va fi necesară şi multă muncă individuală. Indivizii care fac parte din aceste categorii de ataşament trebuie să se convingă că sunt preţioşi şi că aparţin în continuare grupului chiar şi atunci când sunt singuri. Pentru o Insulă, îmi imaginez că munca individuală referitoare la ruşine presupune recunoaşterea faptului că fac parte dintr-un grup şi are numeroase legături cu alti indivizi, chiar şi atunci când este singură.

Iar în cazul Magneţilor, munca individuală referitoare la ruşine presupune probabil construirea unei relaţii cu şinele bazată pe iubire, pentru a ajunge să fie conştienţi de faptul că sunt indivizi valoroşi chiar şi atunci când sunt singuri.

îmi amintesc de *Omul şi simbolurile sale,* cartea lui Cari Jung în care se vorbeşte despre înţelepciunea
ritualurilor de iniţiere ce aveau loc în multe dintre asa
> > numitele societăţi primitive. Nu sunt expert în astfel de practici, dar se pare că existau trei stadii-cheie care în mintea mea au o legătură directă cu munca individuală şi interpersonală înspre depăşirea ruşinii, în primul rând, exista siguranţa condiţionării din copilăriei, o perioadă în care ruşinea îi ajuta pe copii să se integreze în cadrul tribului (acesta este probabil stadiul de dezvoltare care nu s-a petrecut pe deplin în cazul Insulelor). Apoi, undeva după pubertate, tinerii adulţi treceau prin ritualul de iniţiere, moment în care erau temporar excluşi, dincolo de siguranţa şi interdependenţa grupului – aruncaţi efectiv în sălbăticie pentru a duce la bun sfârşit munca individuală necesară pentru a deveni Decidentul pentru propria persoană. Dacă supravieţuiau, atunci îşi vor fi construit o măsură incredibilă de autonomie,

responsabilitate personală, capacitate de a se baza pe sine, respect de sine şi încredere în sine – toate nişte instrumente foarte eficace de contracarare a ruşinii.

J

Iată stadiul de dezvoltare care ne lipseşte multora dintre noi, în special Magneţilor. Dar la fel de importantă era şi întoarcerea şi reintegrarea în societate a celor proaspăt deveniţi adulţi. Acesta era momentul pentru munca asupra sinelui în contextul relationărilor. Adultii erau acum nevoiti să îsi menţină proaspăt găsită individualitate în contextul vieţii de trib, aclimatizându-se la o nouă dimensiune de egalitate faţă de cei care le fuseseră cândva superiori şi punând în echilibru acea polaritate *Eul Noi* care stă la baza vieţii animalelor sociale.

În termeni mai generali, Insulele au pornit în acest proces de iniţiere mult prea devreme, înainte de a fi pregătite, iar Magneţii prea târziu (sau deloc). Aşa că sunt foarte multe lucruri pe care le mai avem de învăţat despre ruşine, noi, Magneţii şi Insulele. Magneţii le pot învăţa pe Insule cum să formeze legături cu cei din jur, în timp ce Insulele îi pot învăţa pe Magneţi cum să stabilească limite în relaţiile cu ceilalţi. Iar Insulele îi pot învăţa pe Magneţi şi cum să aprecieze timpul petrecut în singurătate, în timp ce Magneţii le pot învăţa pe Insule cum să nu piardă

sentimentul de apartenenţă nici măcar atunci când sunt singure. Iar când privim lucrurile din acest punct de vedere, începem să vedem frumuseţea fiecărui stil de ataşament în particular. Să fii un Magnet poate fi un stimulent excelent pentru cultivarea grijii şi compasiunii faţă de ceilalţi – poate cel mai mare avantaj al ruşinii. Iar să fii o Insulă poate fi o mare inspiraţie pentru cultivarea grijii şi compasiunii faţă de *sine*$_y$ un scut de protecţie fundamental în faţa ruşinii. Poate că stilurile noastre de ataşament presupun *prea mult* dintr-un lucru în principiu bun, dar rămân cu siguranţă multe valori de descoperit şi de apreciat.

Capitolul

Empatia

DIN CÂTE ÎNŢELEG, creierul nostru conţine „neuroni-oglindă”, care sunt atenţi la oamenii din jur şi rezonează cu mesajele lor emoţionale. Avem nevoie de aceşti neuroni pentru a înţelege ceea ce simt cei din jurul nostru, reacţionând în acord cu emoţiile lor. Această buclă de feedback emoţional se numeşte *empatie* şi este o parte a schimbului de informaţii fundamentale pe care îl face sistemul nostru afectiv. Dar atunci când neuronii noştri oglindă detectează emoţii neplăcute precum dispreţul, furia sau dezgustul, tindem să credem că noi suntem cauza acestora şi suntem rapid cuprinşi de ruşine. Astfel, ruşinea blochează empatia. Dar dacă reuşim să ne menţinem atenţia asupra celui din faţa noastră, dacă reuşim să menţinem delimitarea dintre noi şi celălalt, atunci vom crea premisele unei legături cu adevărat profunde. Am crede că

limitele sunt cele care împiedică astfel de legături emoţionale, dar lucrurile stau invers. Limitele ne permit să empatizăm liber cu emoţiile celorlalţi, căci nu ne mai simţim responsabili de cauzarea sau repararea acestora.

Menţinerea rezonanţei emoţionale – empatia – este ceva fundamental pentru formarea legăturilor pe care ni le dorim şi care stau la baza tuturor experienţelor plăcute ale animalelor sociale. Eu te văd şi tu mă vezi, şi eu văd că mă vezi, şi tu vezi că te văd şi

J > > ?

tot aşa. Eu te *simt* şi tu mă *simţi.* Iar eu accept ceea ce văd şi simt despre tine şi simt din partea ta aceeaşi acceptare. Iată ce este o legătură interumană. Şi la fel cum autenticitate + timp = integritate, cred că legătură + timp = apartenenţă. Când simţim că aparţinem unui grup, simţim că am format o legătură durabilă în cadrul căreia adevăratul şi întregul nostru sine este văzut, simţit şi acceptat. Şi invers. Sentimentul de apartenenţă este sursa unora dintre cele mai plăcute emoţii pe care corpul uman le poate produce. Nu numai că ne simţim bine pentru că ne împlinim nevoile fundamentale supravieţuirii, dar prin empatie simt că şi *tu* te simţi bine şi simt că tu simţi că *eu* mă simt bine şi simt că *tu* simţi că eu simt că tu simţi că j j j eu mă simt bine şi tot aşa. Empatia stă la baza legăturilor interumane, pe când

ruşinea este baza înstrăinării. Mai puţin atunci când cineva empatizează cu ruşinea noastră!

După spusele lui Brene Brown, antidotul ruşinii este empatia. Deşi ruşinea este emoţia care ne face să credem *că ceilalţi cred* că noi suntem diferiţi, răi şi singuri, atunci când simţim empatie ne dăm seama că lucrurile nu stau aşa. Ne demonstrează că ceilalţi cred că suntem la fel ca ei, că suntem normali şi că nu suntem deloc singuri – ne avem unii pe ceilalţi!

Deşi nu putem forţa pe cineva să empatizeze cu noi, putem modela noi înşine empatia şi o putem folosi pentru a-i salva pe ceilalţi de ruşine. Totuşi, mulţi oameni confundă empatia cu strategia mult mai puţin eficientă a simpatiei. Eu însumi m-am făcut de multe ori vinovat de asta. Dar, după spusele lui Brene Brown, cele două sunt diferite. Simpatia apare atunci când ne pare rău *de* cineva, fără să recunoaştem că şi noi am simţit la rândul nostru o astfel de ruşine. Drept rezultat, chiar şi simpatia bine intenţionată se poate transforma într-o atitudine depreciativă şi superioară, ca şi cum ne-am plasa cu un mic pas mai sus decât celălalt în ierarhia fictională a valorii umane.

j

Compătimirea este şi mai sus în ierarhie, iar atunci când judecăm este ca şi cum am scuipa pe cineva de la înălţimea unui

penthouse ierarhic. Chiar şi atunci când încercăm să rezolvăm problemele în locul cuiva, să înveselim sau să convingem pe cineva că ce a făcut nu este *chiar* atât de rău, nu facem decât să îl ruşinăm cu propria ruşine, sugerând că ne-ar fi inferior.

Empatia, pe de altă parte, presupune să ne simţim rău *alături* de celălalt. Să admitem că şi noi am căzut, la rândul nostru, în ghearele ruşinii şi că am făcut mai mult sau mai puţin acelaşi tip de greşeli. Astfel, ne împărtăşim emoţiile de pe o poziţie de egalitate. Iar egalitatea devine ingredientul secret al empatiei, care o face cu mult mai eficientă decât empatia în combaterea ruşinii şi în formarea unor legături.

5 J O

Dar este şi motivul pentru care empatia ne face atât de vulnerabili! Nu putem simţi empatie faţă de ruşinea cuiva dacă nu ne punem la bătaie propria piele. Trebuie să ne acceptăm şi să vorbim şi despre propria ruşine. Dorinţa noastră de a evita ruşinea, chiar şi pe cale empatică, este motivul pentru care majoritatea dintre noi reacţionăm prin: „Nu trebuie să te simţi ruşinat de asta!” Ceea ce, oricât de logic ar fi, nu are ca rezultat decât şi mai multă ruşine. Astfel, mi se pare că cea mai utilă reacţie în faţa ruşinii altcuiva este fix reacţia pe care ar trebui să o avem faţă de propria ruşine: „Desigur!” Putem valida

ruşinea celuilalt drept o reacţie naturală, transmiţându-i faptul că şi noi resimţim din când în când acelaşi tip de ruşine. Aminteste-ti că ruşinea îi transmite celui de lângă noi că este diferit, rău şi singur. Aşa că empatia este o bună metodă de a contracara acest sentiment, demonstrând că suntem amândoi la fel, amândoi normali şi niciunul nu este singur – ne avem unul pe celălalt.

Şi dacă eşti ca mine, s-ar putea să fii cuprins de impulsul de a da sfaturi în astfel de situaţii. Dar asta ascunde din nou o doză de superioritate, fiind o metodă de a evita empatia. Şi nu numai atât, dar probabil că ne hrănim şi propriul ego prin acest proces. Simt mereu nevoia să ofer sfaturi pentru că o parte din mine vrea să demonstreze cât sunt de inteligent, util, evoluat şi educat. Iar această carte nu este o excepţie. Deci trebuie să fac un efort conştient pentru a alege calea empatiei. Dar cel mai adesea, atunci când înfruntă anumite probleme, oamenii nu au nevoie de soluţii. Ei vor doar să ştie că sunt în continuare normali (există şi unele excepţii, aşa cum vom vedea).

Poţi stimula răspunsul empatic încercând să rezumi povestea celui de lângă tine. Astfel, vei verifica dacă îi înţelegi cu adevărat punctul de vedere. Apoi poţi încerca să *ghiceşti* ceea ce simte celălalt, cerând întotdeauna aprobare. Asemenea

procesului de schimbare a perspectivei, nici neuronii noştri oglindă nu pot citi gândurile. Aşa că nu putem pretinde că ştim ce simte celălalt. Poate că cel din fata noastră simte într-adevăr ruşine, dar mai mult ca sigur nu îşi doreşte ca ruşinea sa să fie făcută publică, mai ales *de către altcineva..* Odată ce ai aflat ceea ce simte cel de lângă tine, primind confirmare din partea acestuia, poţi începe să îi validezi emoţiile, adăugând chiar o scurtă povestire a unei experienţe similare. Dar fii atent să nu acaparezi întregul moment. Nu vrei decât să îi comunici celuilalt că reacţia sa este normală, chiar dacă nu neapărat logică, şi că şi tu ai trecut prin asta. Practic, vrei să îi transmiţi că sunteti amândoi la fel. Cel mai probabil că acest lucru va scădea nivelul de ruşine şi între voi va lua naştere o legătură mai puternică.

Totuşi, există anumite momente când oamenii nu vor să simtă că sunt la fel ca toţi ceilalţi – spre exemplu, atunci când faptul că sunt „speciali” le aduce vreun fel de merit. în plus, unii oameni chiar reuşesc să îsi tină ruşinea la distantă prin tot felul de metode perverse, cum ar fi identificându-se ca indivizi ostracizaţi, victimizaţi sau oprimaţi. Dacă cineva pare că îţi respinge încercările de empatie, eventual punându'Se pe o poziţie superioară, este foarte posibil ca

acel individ să folosească o formă inversă a ierarhiei fictionale a valorii umane, conform căreia suferinţa este cea mai de preţ experienţă. Este ceva foarte similar narcisismului, foarte asemănător cu iluziile grandorii de care sufeream atunci când eram un copil actor, doar că invers. Sentimentul de valoare al acestor indivizi se bazează pe proasta imagine pe care o cultivă asupra sinelui în ochii celorlalţi. Cel mai probabil, este modul în care aceşti oameni îşi explică discrepanţa dintre succesul în viaţă pe care „ar fi trebuit” să îl atingă şi succesul real.

Când interacţionăm cu cineva suspect de narcisism, este posibil ca empatia să nu fie cea mai bună soluţie. Totuşi, cred că este foarte util să clarifici faptul că scopul tău este formarea unei legături, iar legăturile presupun *similitudini.* Atunci când suntem prinşi în iluziile ierarhiilor şi în comparaţii, adesea confundăm formarea legăturilor cu impresionarea interlocutorului. Dar cel mai adesea, strategiile prin care încercăm să impresionăm nu fac decât să slăbească şansele unei legături reale, deoarece pun accent pe inegalitate. Dar dacă noi, narcisiştii, am fi încurajaţi să ne concentrăm exclusiv pe ceea ce ne face *asemenea* celorlalţi (în detrimentul lucrurilor care ne fac mai buni sau mai merituoşi decât ceilalţi – sau, după caz, mai oprimaţi), *putem* să

urmăm această direcţie şi să ajungem la o legătură veridică. în astfel de scenarii, este foarte util să îl întrebăm în mod direct pe cel de lângă noi ce îşi doreşte: formarea unei legături, sentimentul de egalitate, sau poate chiar empatie şi atât.

Pentru animalele sociale, atât ruşinea, cât şi empatia sunt două elemente fundamentale. Nu cred că vreunul dintre cele două ar putea funcţiona în absenţa celuilalt. Empatia răspândeşte afectul, ruşinea îl diminuează. Empatia duce la formarea legăturilor, ruşinea blochează acest proces. Sunt două feţe ale aceleiaşi monede – există un fel de echilibru între cele
două. Ruşinea este yinul cel dureros, empatia este yangul care aduce alinare. Ca să citez un clişeu din romanele fantastice: „Binele nu poate să existe în absenţa răului.” Deci în felul său dureros, ruşinea este un mecanism necesar în schema mai largă a apropierii, dând naştere la grijă, legături interumane şi apartenenţă. Iată un alt motiv pentru care să ne apreciem ruşinea atunci când apare.

Turnul de control intern

Deşi empatia poate neutraliza ruşinea, nu putem forţa pe nimeni să empatizeze cu noi. Nu îi putem forţa pe alţii să ne demonstreze

că suntem asemenea lor, că suntem normali şi că nu suntem singuri. Iată de ce este important de spus că empatia pe care o primim din partea celorlalţi este o emoţie cu referent extern – de altfel, asemenea ruşinii. Asta înseamnă că utilitatea empatiei ca antidot al ruşinii este ceva condiţional. La fel ca încercarea de a ne ridica în ierarhia fictională a j
valorii umane, încercarea de a ne baza exclusiv pe empatia celorlalţi ne obligă să fim dependenţi de comportamentul impredictibil al celor din jur.

Drept vorbind, vom fi întotdeauna dependenţi de comportamentul impredictibil al celor din jur. Iar asta este în regulă. Aievea este destinul unui animal profund social. Dar totodată înseamnă că avem fantastica oportunitate de a contrabalansa dependenţa de elemente externe cu un sentiment interior de încredere în sine. Gestionarea ruşinii se reduce la echilibrul polarităţii între *eu* şi *noi,* iar empatia se află iară doar şi poate în zona *noi.* Astfel, încercarea de a primi empatia celorlalţi este o soluţie utilă pentru cei cu un comportament evitant, deoarece Insulele au deja o doză semnificativă de încredere în sine. Dar pentru cei cu un stil de ataşament anxios, Magneţii, căutarea empatiei nu face decât să încline şi mai mult balanţa înspre *noi.* însă pentru a ne întări şi cealaltă dimensiune a polarităţii sociale,

acel *Eu.* trebuie să cultivăm o relaţie armonioasă cu propria persoană. Emoţiile cu referent intern, precum compasiunea de sine, respectul de sine şi iubirea de sine se bazează pe ceea ce psihologii numesc un „turn de control intern”. Practic, toate acestea pot fi controlate de către noi înşine – tot ce trebuie să facem este să ne convingem că suntem demni de aceste emoţii!

Propria mea călătorie în lumea emoţiilor cu turn de control intern a început la câţiva ani după revelaţia ruşinii, în timp ce mă aflam în
călătoria *Mănâncă, roagă-te, fie-ţi ruşine.* Mă aventurasem în Sacred Valley, Peru, pentru a încerca amestecul psihedelic cunoscut sub numele de ayahuasca, în prezenţa unui şaman. în podcastul meu, poţi asculta descrierea moment cu moment a acelei experienţe. A fost atât terifiant, cât şi exalt an t (în exact această ordine). Dar probabil cea mai stimulantă parte a întregii experienţe psihedelice s-a petrecut după ce efectele „medicamentului” au trecut.

Dacă e să ne luăm după experienţa mea limitată, ayahuasca te lasă cu o incredibilă satisfacţie. Un fel de iubire fată de toti şi toate. Puteam să îmi aduc în memorie orice om, orice situaţie, eveniment sau grijă şi să îl îmbăiez în calda strălucire de ayahuasca. în acel moment, soluţia oricărei probleme

părea evidentă: iubirea necondiţionată este întotdeauna răspunsul! Mi- am amintit de falşi prieteni din trecut şi i-am iertat. Mi-am amintit de vechi supărări şi le-am lăsat să treacă. Mi-am amintit de oameni cărora le-am greşit şi mi-am promis să le prezint scuzele mele. Eram uimit de această nouă capacitate de a aborda absolut totul prin iubire. Indiferent de ce se întâmplase între noi, indiferent de cât de mult cineva îmi greşise, indiferent de greşelile pe care eu însumi le făcusem, simţeam că totul este aşa cum trebuie. Totul îmi părea atât de clar, atât de vesel şi atât de plin de iubire. Şi într-un final am descoperit de ce şamanul îmi tot repetase: „Totul este perfect.”

Această trăire m-a făcut să ajung la o idee radicală – opusul ruşinii, cel puţin din punct de vedere teoretic. Studiasem deja îndelung şi pusesem la loc de cinste multe dintre emoţiile opuse ruşinii. Totul, de la mândrie la onoare, curiozitate, vitalitate, *joie de vivre,* competenţă, acceptare, compasiune, legături interumane, apartenenţă, iubire şi aşa mai departe. Dar ideea radicală care mi-a venit în minte în acea zi a fost că oamenii sunt mai mult decât demni de iubire în mod intrinsec – ei sunt în orice moment demni de iubire *necondiţionată.* Iar această convingere este exact opusul celei care îmi dominase copilăria, atunci când credeam că oamenii

nu sunt prin propria natură demni de a fi iubiţi. Această nouă idee îmi demonstra că, indiferent cât de mult am putea greşi şi indiferent cât de greşit am putea gândi câteodată, vom rămâne – întotdeauna şi la nesfârşit – absolut demni de iubire – cea mai fundamentală şi mai profundă formă de legătură interumană. Şi nici atunci când simţim că O j j suntem nişte oameni cu adevărat răi nu merităm să fim singuri.

Asta nu înseamnă că *ni se cuvine* iubirea necondiţionată a cuiva anume, părinte, partener, profesor, celebritate sau animal de companie. Şi nici nu este o garanţie a faptului că vom *găsi* vreodată o astfel de iubire necondiţionată. Este doar convingerea că suntem şi vom fi întotdeauna *demni* de o astfel de iubire. Cu siguranţă, senzaţia că suntem iubiţi este extraordinară, dar cu siguranţă nu este ceva suficient atunci când vine cu termeni şi condiţii. Suspectez că fiecare dintre noi tânjeşte nu numai după iubire, ci după iubire necondiţionată – sentimentul că indiferent ce s-ar întâmpla, ne vom putea recupera onoarea, vom fi în continuare normali, demni de iubire, egali şi la fel de umani ca toti ceilalţi. Ca animale sociale, este J ?
posibil ca această sete de iubire necondiţionată să fie una dintre cele mai fundamentale nevoi. Şi totuşi foarte puţini simţim cu adevărat că o merităm, iar asta este în totalitate mâna ruşinii.

Pentru că adevărul este că noi am inventat toată chestia asta! Noi am inventat iubirea. Sau, în orice caz, noi am *evoluat-o.* Am evoluat aş tfel încât să simţim iubire, pentru că, asemenea ruşinii, şi iubirea ne ajută să supravieţuim. Şi cred că asta are sens, dacă ne gândim mai bine. Ca noi să fi evoluat astfel încât să inventăm un sentiment de conexiune euforică şi inextricabilă cu cei din jur şi chiar cu viata însăsi. Şi nu numai pentru a ne aduna în grupuri cooperante cu scopul de a supravieţui, ci pentru a face ca viaţa însăşi să fie mai suportabilă. Probabil că înainte de apariţia acestei mutaţii fericite, strămoşii noştri primitivi de mult dispăruţi ajungeau adesea să îşi spună „îmi bag picioarele în viaţa asta de căcat, nu e deloc amuzant”, urmând apoi să se arunce de pe o stâncă sau să se repeadă asupra unui tigru gigant cu dinţi-sabie. Iubirea şi sentimentele plăcute sunt ceea ce ne motivează să mergem înainte.

Deci, dacă noi singuri am creat iubirea, este dreptul nostru înnăscut să ne bucurăm de ea. Dar aşa cum vechiul cântec country bine spune, cred că problema este că ne „căutăm iubirea numai în locurile

*4. „28 greşite —.

în timp ce mă minunam de toată acea iubire necondiţionată pe care o simţeam alimentată de substanţe psihedelice în acea

zi de neuitat din Peru, un gând îngrijorător mi s-a strecurat în minte. Prin toată acea iubire pe care o revărsam cu generozitate asupra tuturor, unde era iubirea față de mine? Şi mi-am dat seama că nu simţeam o astfel de iubire necondiţionată şi față de *mine însumi.* Iar asta m-a uimit. De ce se întâmpla asta? De unde venea (sau *nu* venea) acest sentiment? în seara aceea, pe măsură ce îmi pierdeam conştiinţa, am decis că altcineva trebuie să fi fost de vină. Am mers pe varianta cea mai la îndemână: e ceva din educaţie, şi nu din firea umană. Vina aparţinea părinţilor mei! Probabil că ei nu mi-au oferit iubirea necondiţionată de care aveam atât de mare nevoie şi pe care mi-o doream...

Dar în următoarea dimineaţă, lucrurile arătau diferit. Atârnând în hamac sub soarele peruvian, am început să îmi notez în telefon cu înflăcărare lucrurile la care mă gândisem cu o seară înainte. Şi aceasta s-a dovedit a fi cea mai remarcabilă parte a întregii experienţe psihedelice: momentul de *după* ce am crezut că totul s-a terminat. La lumina zilei, ca de nicăieri, toate acele viziuni nebuneşti din timpul călătoriei ayahuasca au început să se sedimenteze în tot felul de înţelesuri profunde. Am fost cuprins de un flux de noi revelaţii şi descoperiri cu privire la propria viată.

Cea mai mare realizare a fost dilema cu

privire la iubirea necondiţionată. Gândind lucrurile mai raţional

> > în următoarea dimineaţă, mi-am dat seama imediat că mă înşelasem în privinţa părinţilor mei. Oricât am încercat, nu mi-am putut imagina nici măcar un lucru care i-ar putea face pe părinţii mei să nu mă mai iubească. Chiar dacă aş ucide oameni şi le-aş mânca

creierul sau nu aş recicla, probabil că părinţii mei tot m-ar iubi. Şi totuşi de ce simţeam această mare lipsă?

Aha, de vină trebuie să fie iubitul meu! El nu mă iubeşte necondiţionat. Dar nu, şi asta îmi dădea cu virgulă (probabil pentru că la acel moment eram singur). Prietenii? Nu, nu era asta. Căţelul? Imposibil! Probabil că deja îţi dai seama încotro se îndreaptă asta, dar eu eram, pe bună dreptate, blocat...

M-am holbat la telefon şi am văzut cum propria reflexie mă priveşte. Iar apoi m-a lovit.

Desigur: e vorba despre mine!

Nu simt iubire necondiţionată, pentru că *eu* nu mă iubesc necondiţionat. Mi-am dat seama că acesta e

>

adevărul, pentru că imediat am izbucnit în lacrimi (la acea vreme, era încă un eveniment rar).

Şi în acel moment mi-am dat seama că

important nu e sentimentul că pot primi iubire necondiţionată din exterior, ci important e ceea ce vine din interior. Purtam cu mine toate aceste condiţii inconştiente pentru a fi un om *demn de iubit.* Trebuia să fiu „un om de succes” – în mintea mea, asta era o condiţie importantă. Trebuia să fiu „atractiv”, iară doar şi poate. Trebuia să fiu „bun”, orice ar însemna asta. Trebuia să fiu „special”, „important”, „inteligent” şi tot aşa. O listă arbitrară de calificări pe care le credeam necesare pentru a fi o fiinţă umană de valoare.

Deşi mi-am dat seama că nu am nicio idee despre cum aş putea să mă iubesc necondiţionat, eram electrizat de simplul fapt că reperasem sursa problemelor. Mă simţeam revitalizat, aveam un nou scop. Trebuia să ştiu: de ce am nevoie pentru a mă iubi în mod necondiţionat exact aşa cum sunt?

> j

Iubirea de sine

Sase luni mai târziu, mi-a venit o idee. Mă aflam la bordul unui feribot, traversând coasta Pacificului spre Costa Rica. Privind apusul revărsat pe Golful Nicoya, am fost lovit de un alt flux de iubire atotcuprinzătoare. Iubire fată de natură, fată de frumuseţe, fată de viata însăsi.

Şi din nou mi-am spus: „Stai puţin..

Cum este posibil să ţin în mine atât de multă iubire – faţă de oameni, de trăiri, locuri, natură, amintiri, muzică, filme, artă, cărţi, mirosuri, mâncăruri, sentimente, idei, viata însăsi..., şi niciun pic de iubire faţă de mine? Nu avea sens. Simţeam că sunt plin de iubire, şi totuşi nicio fracţiune a acelei iubiri nu îmi era destinată mine. Pur şi simplu nu îmi dădeam seama cum de este posibil.

Şi imediat am înţeles că eu sunt sursa acelei iubiri.

Niciunul dintre lucrurile pe care le iubesc nu poate primi această iubire în absenţa mea.

Şi m-am întrebat: *Dacă totul este doar o mare neînţelegere? O altă interpretare greşită? Dacă toată iubirea pe care o simt pentru ceilalţi este o formă de iubire faţă de sine? Dacă iubirea nu este doar o stradă cu sens unic? Dacă iubirea nu radiază doar dinspre noi înspre exterior? Dacă iubirea merge întotdeauna în două direcţii simultan? Dacă iubirea este o relaţie între noi şi s > > lucrurile pe care le iubim?* Până la urmă, cel care este iubit nu poate exista în absenţa celui care iubeşte.

Şi mi-am dat seama că la fel cum noi ca specie am creat iubirea aşa că meritǎm să o primim, eu ca individ dau naştere iubirii pe care o răsfrâng asupra celorlalţi, aşa că şi

eu merit o fracţiune din acea iubire! Toată iubirea mea – iubirea faţă de familie, faţă de prieteni, faţă de parteneri, chiar şi faţă de melodii, cărţi, filme, locuri, momente, amintiri şi lucruri –, toată această iubire este o parte fundamentală a *propriei fiinţe.* Eu am generat toată chestia asta! Totul porneşte de la mine şi trece prin mine. Deci într-un sens cât se poate de real, eu *sunt* acea iubire. De fapt, indiferent către cine sau către ce se îndreaptă acea iubire, eu sunt cel care o resimte cel mai mult. Eu sunt în egală măsură beneficiarul propriei iubiri, dacă nu chiar într-o măsură mai mare decât cel către care se îndreaptă. în acel moment, mi-am dat seama că nu trebuie să *învăţ* să mă iubesc pe mine însumi, pentru că, până la urmă, *deja* mă iubesc. Trebuia doar să devin conştient de asta.

Din momentul acelei revelaţii din Costa Rica, încerc în mod conştient să îmi amintesc că orice flux de iubire mă priveşte atât pe mine, cât şi pe cel căruia îi este destinat. Iar asta se simte foarte adevărat! Se simte corect! Dragostea de sine fusese acolo dintotdeauna, iar eu pur şi simplu o interpretasem greşit şi mă abţinusem să mă bucur pe deplin de ea. Problema nu e că nu avem dragoste faţă de sine, ci că am crescut într-o cultură care ne spune că iubirea este ceva ce trebuie oferit, şi nu o experienţă relaţională care ne implică şi pe noi. Aşa că

data viitoare când simţi iubire fată de cineva sau ceva, aminteste-ti că
> j > >
toată iubirea este iubire de sine!

Acestea fiind spuse, poate că opusul ruşinii nu este pur şi simplu iubirea, şi nici iubirea necondiţionată, ci iubirea *de sine* necondiţionată.

>

Şi dacă *toată* iubirea este doar o formă de iubire de sine, atunci poate că iubirea de sine necondiţionată este o formă de iubire necondiţionată fată de toti şi de j >j j toate! Ceea ce ridică întrebarea: ce ne opreşte din a simţi iubire necondiţionată de la bun început?

Ruşinea!

Ruşinea este antiemotia care diminuează afectul plăcut. Deci, teoretic, ruşinea poate diminua sentimentul de iubire. Dar asta nu înseamnă că nu îi mai iubim pe cei pe care îi iubim! Aşa cum am discutat, iubirea este o coreglare psihologică la nivel profund a sistemului nostru nervos, formând o legătură cu sistemul nervos al celui pe care îl iubim. Iar
asta nu e ceva ce poate fi oprit printr-un simplu acces de ruşine, deşi poate că aşa *se simte* pe moment. Ruşinea nu face decât să ne diminueze temporar capacitatea de a *simţi* iubire, dar ataşamentele profunde faţă de oamenii pe care îi iubim nu pleacă nicăieri. Iar asta înseamnă că dacă reuşim să ne lăsăm cuprinşi de inconfortabilul

ruşinii, dacă o acceptăm, o simţim şi o exprimăm până când se reglează şi trece de la sine, atunci vom putea relua legătura cu sentimentul de iubire pe care îl credeam pierdut.

Deci poate că, la fel ca iubirea faţă de sine, întreaga iubire a fost un sentiment necondiţionat de la bun început, doar că ruşinea ne tot ascunde acest lucru.

Capitolul

Cele mai bune practici

PE SCURT, îmi place să cred că oamenii sunt nişte animale sociale în care se găseşte câte o maşinărie de interpretare a sensului. Pentru mine, asta cuprinde cam tot ce e de ştiut despre noi. Partea animală se referă la faptul că suntem organisme vii şi că am evoluat astfel încât să avem instincte de prosperitate şi supravieţuire, de procreaţie şi propagare a genelor.

Partea socială se referă la strategia noastră principală pentru supravieţuire: apartenenţa la un grup. Ca animale de haită, am evoluat astfel încât să cooperăm şi să fim în armonie cu ceilalţi. Avem nevoie de ajutorul altora pentru a ne împlini nevoile. Astfel, apartenenţa este dorinţa şi aşteptarea principală în viaţa noastră. Iar atunci când această aşteptare nu este împlinită, ruşinea se declanşează în mod automat. Aşadar, ruşinea este motivaţia

negativă pentru ceea ce este fără îndoială o nevoie fundamentală: apartenenţa.

Şi cândva, în cadrul organismului nostru s-a dezvoltat şi o foarte puternică maşinărie organică de interpretare a sensului: creierul. Acesta cuprinde conştiinţa noastră, emoţiile, logica, aptitudinile de comunicare, recunoaşterea unor tipare, dorinţa ca lucrurile din jur să aibă sens, abilitatea de a crea poveşti şi de a avea opinii subiective. Probabil că această maşinărie de interpretare a sensului este ceea ce ne oferă incredibila flexibilitate de a ne depăşi instinctele într-o anumită măsură şi de a ne determina propria cale culturală.

Suspectez că toate nevoile noastre se pot cartografia în funcţie de aceste categorii principale – categoria socială, categoria animală şi sensul. Atunci când nevoile unui individ sunt împlinite şi echilibrate la nivelul tuturor acestor trei categorii, mă aştept ca respectivul să resimtă ceea ce eu numesc *stare de bine* – o combinaţie plăcută de sănătate, sens şi foarte multe senzaţii „da”. Dacă nu, mă aştept ca acel individ să resimtă afecte mai degrabă neplăcute – senzaţia „nu”. Este modul corpului de a ne comunica că unele dintre nevoile noastre nu au fost împlinite în mod echilibrat, motiv pentru care şansele de supravieţuire sunt diminuate. Desigur, ruşinea operează drept un foarte important comutator între

senzaţia „da” şi senzaţia «
„nu .

Având în vedere această paradigmă, putem începe să deducem care sunt probabil cele mai bune practici pentru starea de bine a unui animal social dotat cu o maşinărie de interpretare a sensului.

Totuşi, este important să ţinem minte că noi şi corpul nostru am evoluat în circumstanţe cu mult diferite de cele în care trăim astăzi. Spre exemplu, convingerea că lipsa legăturilor ne va diminua şansele de supravieţuire este eronată. Iar asta înseamnă că unele metode din vechiul nostru manual de proceduri, precum tendinţa de a ne lăsa în voia ruşinii, nu ne vor aduce aceeaşi stare de bine pe cât se întâmpla în cazul strămoşilor noştri. Avem deci oportunitatea de a da naştere unui nou manual de proceduri, unul care să ia în calcul atât instinctele, cât şi circumstanţele contemporane. Acestea ar fi cele mai bune proceduri de urmat pentru starea de bine a unui animal social dotat cu o maşinărie de decodare a sensului... care trăieşte *chiar acum* în lumea modernă. Şi pe măsură ce cultura şi tehnologia vor continua să evolueze în ritm rapid, la fel se va întâmpla şi cu manualul de proceduri. Astfel, cred că fiecare dintre noi trebuie să hotărască singur care sunt cele mai bune proceduri de urmat pentru propria persoană. Şi probabil

că nu toţi vom ajunge la exact aceleaşi concluzii, aşa cum ne sugerează diferenţa între Insule şi Magneţi (printre alte posibile variaţii), dar, având cu toţii o natură socială, probabil ne vom da seama că starea de bine proprie este în ultimă instanţă dependentă de starea de bine generală.

Dacă mă întrebi pe mine, diferenţa fundamentală între societatea de astăzi şi societatea primitivă este modul în care percepem apartenenţa la grup. Atunci când nevoile noastre de bază erau încă în curs de dezvoltare, se pare că trăiam în triburi foarte strâns unite, din care faceau parte între 50 şi 150 de indivizi. Rareori se întâmpla să dăm de câte un străin. Grupul nostru reprezenta întreaga societate, cultură, familie, şcoală şi loc de muncă, toate combinate într-o singură unitate. Noi depindeam de ceilalţi şi ceilalţi depindeau de noi. Astfel că apartenenţa – integrarea în grup,

încercarea de a nu ne îndepărta şi de a nu

pericol

pune în

fundamentul – Tot atât de adevărat era că nevoi grupul. supravieţuirii şi stării de bine depindeau de apartenenţa la grup. Toate problemele erau, de fapt, nişte probleme de relaţii interpersonale.

Dar acum trăim într-o lume radical diferită. Cei mai mulţi dintre noi existăm într-o supersocietate în care structurile de suport oferite de stat sunt menite să înlocuiască funcţiile de supravieţuire ale tribului. Asta înseamnă că a fi cetăţean este mai important pentru supravieţuire decât apartenenţa la grupul mărginit din jurul nostru (iar asta explică şi de ce preconcepţiile culturale împotriva grupurilor minoritare sunt foarte nocive, precum cei care susţin supremaţia rasei albe, transfobia, discriminarea faţă de persoanele cu dizabilităti şi tot aşa). Avem în continuare foarte multă nevoie de prezenţa altora pentru a ne regla încărcătura sistemului nervos şi pentru a ne împlini nevoile sociale, dar nu mai este nevoie de anumiţi oameni pentru acest lucru. în calitate de adulţi, nu mai suntem dependenţi de o anumită familie, un anumit grup de prieteni sau o anumită comunitate, căci acum avem sansa de a forma legături cu miliarde de alti oameni oricând ne dorim.

Problema este că instinctele noastre nu au aflat încă de această schimbare! Iar asta înseamnă că, la nivel profund, corpul încă simte că va muri dacă va suferi vreo respingere – mai ales din partea familiei,

prietenilor sau comunităţii apropiate. Chiar şi comportamentul sau criticile unor străini aleatorii, care nu au vreun impact asupra vieţii noastre, au potenţialul de a ne declanşa o reacţie de ruşine disproporţională. Deci, dacă vrem să ne maximizăm starea de bine în lumea modernă, avem nevoie de un nou ghid de proceduri adaptat la lumea modernă, avem nevoie de noi metode pentru a contrabalansa acele vechi instincte care asază apartenenţa mai presus de orice.

Vestea bună este că ingenioasa noastră maşinărie de interpretare a sensului, creierul, ne permite să acţionăm dincolo de instinctele sociale şi biologice, cel puţin într-o oarecare măsură. Noi, oamenii, am dovedit că ne putem adapta la aproape orice! Putem învăţa chiar şi cum să ne gestionăm cele mai puternice impulsuri emoţionale – trebuie doar să devenim confortabili cu inconfortabilul emoţiilor neplăcute, astfel încât să nu mai acţionăm orbeşte sub impulsul lor. De aceea, cred că a ne lăsa cuprinşi de bunăvoie de inconfortabilul emoţiilor neplăcute este una dintre cele mai puternice strategii de recalibrate a nevoii noastre de apartenenţă, fiind una dintre cele mai bune metode pentru ca un animal social dotat cu o maşinărie de interpretare a sensului, care trăieşte *chiar acum*$_{y}$ în zilele noastre, să poată atinge starea de bine.

îţi recomand să te foloseşti cu grijă şi

atenţie de această strategie, având în vedere anumite scopuri clare. Spre exemplu, ai putea să te laşi cuprins de inconfortabilul stării de foame în încercarea de a pierde din greutate (probabil alimentat fiind tot de vechea şi inutila nevoie de apartenenţă), într-o măsură atât de mare, încât sănătatea ţi-ar fi pusă în pericol. O altă strategie mult prea răspândită este să ne lăsăm cuprinşi de plictiseala şi lipsa de sens a vieţii ca parte dintr-o maşinărie corporatistă, în încercarea de a ne integra în normele societăţii capitaliste. Aşa cum poţi observa, mulţi oamenii se folosesc deja inconştient de tehnica inconfortabilului, dar o fac în moduri nocive, punând pe primul plan învechita şi inutila nevoie de apartenenţă. Deci întrebarea este: cum *ar trebui* să ne folosim de această tehnică pentru a ne maximiza starea de bine?

Cred că totul se rezumă la echilibru. Când vine vorba despre starea de bine, tehnica inconfortabilului presupune să resimţim ruşinea, dar fără să acţionăm sub impulsul acesteia. Să rezistăm învechitului şi inutilului impuls spre apartenenţă pentru a-l contrabalansa cu alte nevoi mai importante, precum autenticitatea şi autonomia. în orice caz, aceasta e perspectiva unui Magnet. Insulele, pe de altă parte, ar putea încerca să îşi contrabalanseze nevoia de apartenenţă prin

împlinirea nevoilor de autenticitate şi formare de legături. Ideea este să ne dezvoltăm suficientă autoritate asupra propriei vieţi şi cunoaştere de sine, cât să hotărâm singuri ce ne este mai de folos. Ruşinea nu ne poate înţelege nevoile în ansamblu aşa cum o putem face noi (sau cel puţin aşa cum *am putea* să o facem). Atunci când ne lăsăm cuprinşi de inconfortabilul ruşinii, puterea de decizie se întoarce la posesorul de drept – şinele conştient, Decidentul.

în încheiere, tehnica inconfortabilului ne încurajează să simţim şi să acceptăm toate reacţiile care apar în mod natural în corpul nostru, păstrând totuşi loc curiozităţii. Curiozitatea ne ajută să explorăm şi să înţelegem aceste reacţii, astfel dezvoltându-se conştiinţa de sine. Să avem conştiinţă de sine ne

permite să preluăm responsabilitatea faţă de aceste reacţii şi să le gestionăm în mod conştient, încurajând autenticitatea. Autenticitatea ne permite să asimilăm şi să echilibrăm toate reacţiile în aşa fel încât starea noastră de bine să atingă cel mai înalt prag. Iar starea noastră de bine este o răsplată în sine.

Epilog

înspre vindecarea sinelui

Gestionarea ruşinii este o practică, şi nu doar un concept. Poţi înţelege lucrurile la nivel raţional, poţi da din cap aprobator pe măsură ce citeşti această carte, dar tot va trebui să pui în practică inconfortabilul ruşinii. înţeleg cum să îmi calculez taxele, dar asta nu înseamnă că o şi fac! (Glumesc, n-am nicio idee cum să îmi calculez taxele... *încă).* Iată de ce este atât de avantajos să apelezi la ajutorul unui profesionist ca să te ghideze în călătoria ruşinii (şi a taxelor). Nu pentru că nu ne-am putea ghida şi singuri, dar adesea nu avem claritatea, detaşarea sau motivaţia necesară să o facem temeinic.

Şi mai există şi dificultatea de a lucra cu ruşinea care apare în prezent *versus* ruşinea acumulată în trecut. Suntem mult mai presaţi să ne gestionăm ruşinea din prezent, întrucât suntem forţaţi să o simţim. Rareori se întâmplă să hotărâm în mod spontan că e momentul să aruncăm o privire în trecut pentru a ne confrunta copleşitoarea ruşine şi vechea condiţionare. Deşi metodele pe care le-am descris aici te-ar putea ajuta să gestionezi atât ruşinea, cât şi condiţionarea, un terapeut te-ar putea constrânge să aloci timpul necesar şi să te

apuci de treabă. Totuşi, toată munca grea o vei face întotdeauna singur.

Ideile prezentate în această carte se transmit exclusiv prin învăţare cognitivă. Pentru gestionarea ruşinii, va fi necesară o explorare amănunţită a profunzimilor emoţionale şi somatice, sub propria direcţionare. Nu poate fi altfel. Cred că depăşirea ruşinii toxice presupune preluarea responsabilităţii asupra propriei vieţi, iar asta nu este ceva ce pot face în locul tău. Aşa cum văd eu lucrurile, situaţia în care eu ti-aş vindeca ruşinea este un oximoron. E ca şi cum aş

> J > > J

mânca eu în locul tău – probabil ai economisi nişte timp pe termen scurt, dar în cele din urmă nu vei avea niciun beneficiu real.

Aşadar, am ajuns în momentul în care trebuie să te elib erez în sălbăticia ruşinii şi să te las să te descurci

> >

singur. Până la urmă, suntem cu toţii egali. Aşa că, deşi sper că această carte, alături de un profesionist avizat, te vor ajuta de-a lungul călătoriei ruşinii, tu hotărăşti ce este mai bine pentru tine. în esenţă, cred că ruşinea se rezumă la propria relaţie cu noi înşine. Sau poate că e vorba şi despre relaţia cu noi înşine în contextul relaţiilor cu ceilalţi, dar, în orice caz, procesul de vindecare trebuie să îl realizeze fiecare pe

cont propriu.

Şi dacă undeva pe drum ruşinea îţi va aplica vreo lovitură sub centură... perfect! Asta înseamnă că faci ce trebuie. Doar să nu uiţi: toate emoţiile sunt temporare şi noi suntem cele mai adaptabile animale de pe această planetă.

Succes!

A.J.

Mulţumiri

ACEASTĂ CARTE NU AR FI APĂRUT fără susţinerea, încurajarea şi blânda tachinare a prietenilor şi a familiei. îi apreciez pe toţi cei care în ultimii cinci ani mi-au suportat nesfârşitele referinţe la ruşine (aş vrea să pot spune că acum am trecut peste, dar cu toţii ştim că nu este aşa). Şi vreau să le adresez câteva mulţumiri extraspeciale lui Taylor Trowbridge, David Barshlomo, Andrew Horneman, Janet Bond şi Caii Gibbs – pentru comentariile revelatoare asupra manuscrisului meu. Şi îi sunt în special îndatorat terapeutului meu, pentru că mi-a explicat ce este ruşinea! Mentorilor mei de la Center for Healing Shame, Bret Lyon şi Sheila Rubin, le mulţumesc pentru nesfârşitele vorbe de duh, la fel cum le sunt foarte recunoscător lui Brian Mahan şi

Elizabeth Davidge şi tuturor colegilor alături de care am lucrat pe parcursul cursurilor de calificare – sunt foarte fericit că am găsit o comunitate a ruşinii! Le mulţumesc şi dr. Douglas Tataryn şi lui Stephen Dunn – în felul lor, fiecare dintre aceştia m-a învăţat să plâng. Iar lui Ryel Kestano şi lui Jason Digges de la ART Internaţional le mulţumesc pentru multele lecţii de relaţionare autentică. Vreau să o menţionez şi pe Liv Larsson, care, prin numeroase workshopuri şi conversaţii, m-a ajutat să navighez prin lumea ruşinii şi a comunicării nonviolente. Şi le sunt în special recunoscător tuturor curajoşilor care au participat de-a lungul anilor la workshopurile despre ruşine organizate de mine – sinceritatea şi lucrurile pe care mi le-aţi spus au influenţat multe dintre gândurile care alcătuiesc această carte. Nu în ultimul rând, multe mulţumiri Iui Gillian Hamei, Jennifer Eastman, Drew Cavanaugh şi tuturor celor de la North Atlantic Books pentru că au crezut în acest proiect şi s-au asigurat că va vedea lumina tiparului.

Bibliografie

Adler, Alfred, *Understanding Human Nature,* Hazelden, Center City, Minnesota, 1998.

Brown, Brene, *The Gifis of Imperfection,* Hazelden, Center City, Minnesota, 2010. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Darurile imperfecţiunii. Renunţă la cel care crezi că trebuie să fii şi acceptă-te aşa cum eşti,* traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Braşov, 2013.

Brown, Brene, *Daring Greatly,* Penguin Random House, New York, 2013. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Curajul de a fi vulnerabil. Schimbă felul în care trăieşti, iubeşti, educi şi conduci,* ediţia a 3-a, traducere de Liviu Dascălu şi Cristina Rusu, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2022.

Brown, Brene, *Rising Strong,* Penguin Random House, New York, 2017. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Ridică-te din propria ta cenuşă, mai puternic ca oricând,* traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Braşov, 2015.

Brown, Brene, *Braving the Wilderness,* Penguin Random House, New York, 2019. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Curajul în sălbăticie. în căutarea apartenenţei*

adevărate, dar şi a curajului de a rezista singur, ediţia a 2-a, traducere de Lavinia Gliga, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2019-

Chddrbn, Perna, *When Things Fall Apart,* Shambhala, Berkeley, 2005.

Downs, Alan, *The Half-Empty Hearty* St. Martin's Press, New York, 2007.

Downs, Alan, *The Velvet Rage,* ediţia a 2-a, Da Capo Press, Philadephia, 2012.

Dweck, Carol S., *Mindset.* Penguin Random House, New York, 2006. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Mindset,* ediţia a 2-a, traducere de Simona Karner, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2017.

Frankl, Viktor E,, *Mans Search for Meaning,* Beacon Press, Boston, 1959. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Omul în căutarea sensului vieţii,* traducere de Silvian Guranda, Meteor Press, Bucureşti, 2009.

Gilligan, James, *Preventing Violence.* Thames and Hudson, Londra, 2001.

Harari, Yuval Noah, *Sapiens,* Random House, New York, 2014. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Sapiens. Scurtă istorie a omenirii,* traducere de Adrian Şerban, Polirom, Bucureşti, 2017.

Jung, Carl G., *Man and His Symbols,* Dell, New York, 1968. *Vezi şi* ediţia în limba română: *Omul şi y y*
>
simbolurile sale, traducere de Mirela Foghianu, Trei, Bucureşti, 2017.

Kaufman, Gershen, *Shame: The Power of*

Caring, Schenkman Books, Rochester, VT, 1992.

Kishimi, Ichiro, Fumitake Koga, *The Courage to Be Disliked,* Simon and Schuster, New York, 2019.

Larsson, Liv, *Anger. Guilt, and Shame,* Friare Liv, Svensbyn, Suedia, 2012.

Nathanson, Donald L., *Shame and Pride.* W. W. Norton, New York, 1994.

Ronson, Jon, *So You've Been Publicly Shamed.* Penguin, New York, 2015.

Rosenbergs Marshall *Nonviolent Communication,* Puddle Dancer Press, California, 1999*

Note

1 „Sufletul mi-l răscoleşti, /Iar pofta mi-o stârneşti şi/Vraja ce mă tot atrage tu o tesi/Dorintele sub clar de lună nu-mi dau pace/Ele mă doresc, ele mă doresc/ Dorinţele sub clar de lună nu-mi dau pace/Tu tot trimiţi, tu tot trimiţi/Flăcări ascunse/Ce neştiute ard în mine/Făcând ravagii, de nimeni ştiute/Doar tu poţi descoperi aceste flăcări/Rupându-le tăcerea/Şi să le faci să joace, în văzul tuturor/Zdrobind ale lor lanţuri, eliberându-le din nou.” *(N. red,)*

2 Paul D. MacLean, *The Triune Brain în Evolution,* Springer, Berlin, 1990. (TV. *a.)*

3 Teorie propusă de William Graham Sumner, *Folkways,* Ginn, Boston, 1906. (AC *al)*

4 Yuval Noah Harari, *Sapiens. Scurtă istorie a omenirii,* traducere de Adrian Şerban, Polirom, Iaşi, 2022, p. 187. (AC *redl)*

5 Lisa Feldman Barrett, *Balancing the Brain Budget* [The Knowledge Project Ep. #92], Farnam Street, fs.blog/knowledge-project/lisa-feldman-barrett, 16:59. (AC *a.)*

6 Paul Rozin, Edward B. Royzman, „Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion”, *Personality and Social Psychology Review*, vol. 5, nr. 4, 2001, pp. 296-320. (AC *a.)*

7 Viktor Frankl, *Omul în căutarea sensului vieţii,* traducere de Silvian Guranda, Meteor Press, 1984, p. 33. (AC *tradl)*

8 Cel mai probabil un citat atribuit greşit din Carl W. Buehner, luat din Richard L. Evans, *Richard Evans' Quote Book,* Publishers Press, Salt Lake

City, 1971. (AC *a.)*

9 Robin Dunbar, „Coevolution of Neocortical Size, Group Size, and Language în Humans”, *Behavioral and Brain Sciences,* vol. 16, nr. 4,1993, pp. 681-735. (AC *al)*

10 Cuvânt compus din cuvintele „call” (a suna) şi „back” (înapoi). (AC *tradl)*

11 Michael Lewis, *Shame: The Exposed Self* Simon and Schuster, New York, 1995. (A *a.)*

12 David Foster Wallace, *This Is Water,* Little, Brown, New York, 2009. (AA.)

13 Brene Brown, „Shame v. Guilt”, Brene Brown, 14 ianuarie 2013; brenebrown.com/blog/2013/01/14/shame-v-guilt. (A *al)*

14 Brene Brown, *Daring Greatly* şi *Rising Strong,* cursuri, COURAGEworks, 2017, courageworks.com/index.html. *(N. a.)*

15 Robert Bierstedt, *The Social Order,* McGraw-Hill, New York, 1974. Ideea sine-lui oglindit a fost initial propusă de Charles H. Cooley, *Human Nature and the Social Order,* Scribner’s, New York, 1902. (A. *a.)*

16 Acronim de la Observă, Trăieşte, Diferenţiază, Exprimă, Empatizează, Acţionează. (A *red.)*

17 Brene Brown, *The Power of Vulnerability | TED Talk.* TED: Ideas Worth Spreading, 2010, ted.com/talks/brene brown the power of vulnerability. (A £?.)

18 John Bowlby, *Attachment and Loss,* Basic Books, New York, 1969. (TV. *a.)*

19 „The Truth about Love According to Neuroscience”, un interviu despre ştiinţa iubirii

cu Lisa Feldman Barrett, *International Business Times UK,* minutul 1:39, 27 februarie 2018, youtube.com/watch?v=YLDaCbJhzSA. (TV. *a.)*

20 Shigehiro Oishi, „Income Disparity Makes People Unhappy”, *Association for Psychological Science,* 13 iunie 2011, psychologicalscience.org/news/releases/income-disparity- makes-people-unhappy.html. (TV *a.)*

21 în original, fraza „Should Have Already Mastered Everything” formează acronimul SHAME (RUŞINE). (TV. *trad.)*

22 În constituţia Statelor Unite ale Americii, Al cincilea amendament prevede dreptul de a refuza să răspunzi la o anumită întrebare pentru simplul motiv că respectivul răspuns ar putea fi incriminant. (Ai *red.)*

23 Yuval Noah Harari, *op. cit.,* p. 82. *(N. red.}*

24 „Report: Feeling Bad Right Now Most Reliable Predictor of Feeling Bad Forever”, *The Onion,* 20 septembrie 2016, theonion.com/report-feeling-bad-right-now – most-reliable- predictor-o-1819579273. (AC *a.}*

25 Jill Bolte Taylor, *My Stroke of Insight,* Penguin, New York, 2008. (AC z7.)

26 Carl Rogers, *On Becoming a Person,* Houghton Mifflin, New York, 2012. (AC ¿z.)

27 Viktor E. Frankl, *op. cit.,* p. 74. (AC *red.}*

28 Johnny Lee, „Looking for love în all the wrong places”, „Lookin' for Love”, 1980. (AC *red.}*